# Cea mai ușoară cale de a-ți trăi viața

*Detașează-te de trecut, trăiește în prezent și schimbă-ți viața pentru totdeauna*

Bazată pe Ho'oponopono,
o artă străveche de rezolvare a problemelor

*Mabel Katz*

Prefață de dr. Ihaleakalá Hew Len

# *Cea mai ușoară cale de a-ți trăi viața*



*Editura* ADEVĂR DIVIN
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O. P. 12
*Mobil:* 0722.148.983 *sau* 0727.275.877
*Telefon /Fax:* 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
*E-mail:* contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
**www.divin.ro**
*Site:* **www.secretul.tv**
*Yahoo! Group:* **adevardivin**



**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României**
**KATZ, MABEL Cea mai uşoară cale de a-ţi trăi viaţa: detaşează-te de trecut, trăieşte în prezent şi schimbă-ţi viaţa pentru totdeauna** / Mabel Katz; trad.: Cristian Hanu. - Braşov:
Adevăr Divin, 2012
ISBN 978-606-8420-02-8

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.923.2

*Editor:* Cătălin PARFENE
*Tehnoredactare şi copertă:* Marius MIHUŢOIU
*Corectură:* Elena MĂLNAI

**Mabel Katz**

**Prefaţă de dr. Ihaleakală Hew Len**

# *Cea mai uşoară cale de a-ti trăi viata*

## *Detaşează-te de trecut, trăieşte în prezent şi schimbă-ţi viaţa pentru totdeauna*

*Traducerea din limba engleză:*
**Cristian HANU**

ADEVĂR DIVIN
**Braşov, 2012**





# *Dedicaţie*

*9*

*Le dedic această carte tuturor celor care caută fericirea, pacea interioară şi un mod de viaţă mai uşor.*



*Cuprins*





# *Mulţumiri*

***Doresc să îmi exprim recunoştinţa faţă de***

**Dumnezeu,** pentru toate binecuvântările pe care le-a revărsat asupra mea şi pentru încrederea nemărginită pe care mi-a dăruit-o de a-mi împărtăşi inspiraţiile şi răspunsurile pe care mi le trimite în inimă.

**Mama mea,** care a fost întotdeauna alături de mine prin iubirea şi sprijinul ei, în orice împrejurare.

**Minunaţii mei fii** Jonathan şi Lyonel, pentru iubirea, sprijinul şi înţelegerea pe care mi le-au acordat de-a lungul călătoriei mele prin viaţă. Vă mulţumesc amândurora pentru că faceţi parte integrantă din viaţa şi din menirea mea pe Pământ.

**Yael Baruch,** pentru încurajările ei şi pentru „brânciul” pe care mi l-a dat, de care chiar aveam nevoie ca să mă aşez în sfârşit la masa de scris şi să-mi găsesc timpul şi inspiraţia de a scrie această carte.

**Doctorul Ihaleakalâ Hew Len,** pentru învăţătura lui, care m- a întărit şi m-a ajutat să cresc din punct de vedere spiritual. La ora actuală mă simt binecuvântată şi mă consider o persoană mai bună datorită influenţei pe care a avut-o asupra mea de-a lungul călătoriei mele prin viaţă.

**Morrnah Simeona,** pentru învăţăturile sale inspirate şi pline de devoţiune.

Editoarele şi prietenele mele, **Mirta J. Atlas, Deborah Barnet** şi **Diana Valori,** pentru că au crezut în mine şi în această carte, şi pentru multele ore pe care le-au acordat acestui proiect, cu multă dedicaţie.

**Studenţii mei din întreaga lume,** pentru mărturiile lor minunate, care mi-au întărit convingerea că trebuie să continui ceea ce fac.

*Vă mulţumesc. Vă mulţumesc din inimă.*





# *Prefaţă*

în cartea *Cea mai uşoară cale de a-ţi trăi viaţa,* Mabel (Kikiko’ele) ne împărtăşeşte perspectiva ei asupra modalităţilor prin care putem trăi o viaţă frumoasă şi uşoară. Iată care sunt principiile pe care ni le recomandă ea:

1. Eu sunt CREAT DE DUMNEZEU şi de Iubirea Lui Divină, după chipul şi asemănarea Lui, respectiv „cu inima curată”.
2. SINGURUL MEU SCOP în viaţă este să fiu eu însumi, adică să îmi păstrez „inima curată”.
3. Singura mea sarcină în viaţă constă în a mă elibera de amintirile negative, de greşelile şi de problemele din trecutul meu, pe care subconştientul meu le rulează în permanenţă şi care mă împiedică să fiu eu însumi, adică „cu inima curată”.
4. Prin aplicarea procesului de rezolvare a problemelor numit HO’OPONOPONO şi cunoscut din vechime, eu pot implora Divinitatea să îmi restabilească starea primordială de „puritate a inimii”, eliberându-mă în totalitate de amintirile mele.
5. Eu sunt 100% RESPONSABIL pentru crearea amintirilor depozitate în subconştientul meu, pe care le experimentez din nou şi din nou sub formă de

străvechiului proces de rezolvare a problemelor cunoscut sub numele de Ho'oponopono, clipă de clipă.

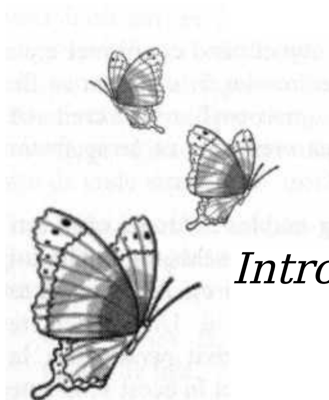
7. Nu există probleme în afara mea. Problemele mele există numai în interiorul meu, sub formă de AMINTIRI RULATE ÎNCONTINUU de mintea mea subconştientă.

Singura noastră menire de a exista pe acest Pământ este restabilirea stării noastre primordiale de „puritate a inimii" prin eliberarea noastră de amintirile care reiterează problemele din trecut în viaţa noastră actuală, amintiri care există în mintea noastră subconştientă.

„Iubeşte-ţi duşmanii", a spus un mare înţelept acum mai bine de 2.000 de ani. Principalii noştri duşmani sunt amintirile care reiterează în noi ura, teama, resentimentele, mânia, ataşamentele şi judecăţile critice din trecut. Noi ne putem asuma în totalitate responsabilitatea pentru acestea prin aplicarea străvechilor procese de rezolvare a problemelor cunoscute sub numele de Ho'oponopono, cum ar fi „Te iubesc" şi „îţi mulţumesc".

Recomand din toată inima cartea lui Mabel Katz, *Cea mai uşoară cale de a-ţi trăi viaţa.*





# Introducere

După ce am ţinut primele cursuri în Israel, în iunie 2009, Yael, editoarea mea în această ţară, a venit şi mi-a spus:

- Mabel, cartea ta, *Cea mai uşoară cale,* este grozavă, dar trebuie neapărat să mai scrii una. Această carte descrie ce credea Mabel în anul 2003, nu ceea ce crede ea la ora actuală. De aceea, nu te mai reprezintă. De atunci şi până în prezent ai parcurs o cale lungă şi ai dobândit atât de multe informaţii noi pe care le poţi împărtăşi publicului larg.

Nimic nu îmi place mai mult decât să îmi împărtăşesc cunoaşterea şi inspiraţiile, în speranţa că acestea le vor schimba viaţa oamenilor. De aceea, nu m-am gândit decât un minut înainte de a-i răspunde: „Da." Adevărul este că mă gândeam de ani de zile să scriu această carte, dar până atunci am amânat încontinuu acest proces.

În aceeaşi perioadă de timp am primit numeroase mesaje de la oameni din întreaga lume, care mi-au spus: „Trebuie să te aşezi şi să scrii aceste lucruri, la fel cum ai procedat cu prima ta carte, care s-a născut din Inspiraţia pură." Nu era suficient să îmi înregistrez cuvintele pe un reportofon şi să le dau apoi la transcris, sau să rog un scriitor specializat să mă ajute cu scrisul, căci inspiraţia trebuia să treacă direct prin mine.

Ei bine, de îndată ce am luat hotărârea, Inspiraţia s-a revărsat pur şi simplu asupra mea. Această Inspiraţie minunată, la care s-au adăugat numeroasele experienţe pe

procesului, m-au ajutat să mă focalizez şi să transform acest proiect într-o realitate.

Doresc să încep prin a-ţi spune că atunci când copiii mei erau încă mici, obişnuiam să le spun că menirea lor în viaţă era să fie fericiţi, căci oamenii fericiţi sunt „norocoşi”. Nu cred că înţelegeam eu însămi prea bine la acea vreme de ce le spuneam aceste lucruri.

Acum cred că am început să înţeleg mai bine. Atunci când eşti fericit, te simţi norocos, căci devii un canal deschis, permiţându-i astfel esenţei care te-a creat şi care te cunoaşte cel mai bine să te călăuzească. în acest fel, dansul continuu al Universului te direcţionează automat către locul cel mai potrivit pentru tine, la momentul cel mai oportun. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îţi deschizi canalele interioare şi să îi acorzi permisiunea ta.

Atunci când crezi în tine însuţi şi îţi accepţi viaţa exact aşa cum este, realizând că problemele cu care te confrunţi sunt în realitate paşi către o libertate mai mare şi că nu trebuie neapărat să ai dreptate sau să ai ultimul cuvânt, te simţi automat mai uşor şi mai fericit.

Norocul înseamnă să fii în locul potrivit la momentul oportun, împreună cu oamenii care te pot ajuta cel mai bine. De cele mai multe ori, tu devii norocos atunci când nu te mai opui singur propriului tău noroc. Dacă îţi vei opri monologul mental şi dacă îţi vei deschide inima, vei permite astfel miracolelor să îţi iasă în cale.

Tot ce trebuie să faci în această direcţie este să ai încredere în inima ta, căci toate secretele bucuriei, fericirii, păcii interioare şi libertăţii se ascund în aceasta.

Ideile şi mesajele din această carte nu fac decât să îţi reamintească de faptul că tu eşti singura persoană care îţi poate schimba viaţa. Nu există nimeni în lumea exterioară care te nedreptăţeşte, căci tu eşti singurul responsabil (nu şi vinovat însă) pentru persoanele şi situaţiile pe care le atragi în viaţa ta. Această carte nu face decât să îţi reamintească de faptul că lumina şi iubirea pe care le cauţi de atâta timp se ascund în spatele tuturor provocărilor cu

## *Introducere*

Strămoşii noştri ştiau că soluţiile la problemele noastre nu pot veni decât din cer. De aceea, ei se lăsau în seama credinţei lor, care le permitea să asiste şi să experimenteze miracole absolut uluitoare. Ei înţelegeau că aceste miracole se petrec întotdeauna atunci când omul se detaşează de modul său de a gândi şi îşi acordă permisiunea pentru apariţia soluţiei perfecte, chiar dacă nu ştie de unde urmează să apară aceasta.

Cartea de faţă conţine mai multe capitole şi teme, care îşi propun să te ajute să devii mai conştient. Ele se concentrează pe următoarele idei principale:

- În lumea ta nu mai există altcineva. Exişti numai tu şi gândurile tale.
- Tu eşti sută la sută responsabil pentru ceea ce ţi se întâmplă, dar nu eşti vinovat.
- Atunci când o uşă se închide, o alta se deschide automat.
- în spatele tuturor dificultăţilor cu care te confrunţi se ascunde lumina spirituală.
- Tu eşti singurul care te poţi elibera, îndeosebi de tine însuţi!
- Cu cât opoziţia cu care te confrunţi este mai mare, cu atât mai mari sunt binecuvântările care se revarsă asupra ta.
- Atunci când te transformi, totul se schimbă în jurul tău.
- Pacea interioară începe cu tine.

În anul 2003 am scris cartea *Cea mai uşoară cale,* căci doream să le împărtăşesc astfel cititorilor mei secretul descoperirilor mele, al lucrurilor care mi-au schimbat viaţa. Simţeam nevoia să le spun tuturor oamenilor că: „Noi avem puterea de a ne schimba viaţa fără să mai depindem vreodată de altcineva decât de noi înşine.”

La ora actuală, pasiunea şi misiunea mea constau în a te trezi pe tine, astfel încât să îţi poţi schimba viaţa şi să descoperi la rândul tău Pacea, Fericirea şi Libertatea pe care le am descoperit eu şi pe care ştiu că le cauţi.

profitabilă de contabil şi am început să călătoresc prin lume pentru a împărtăşi acest mesaj.

Pentru unii cititori, această carte va fi doar o aducere aminte; pentru alţii va fi o confirmare. Oricum ar fi, nu am nici cea mai mică îndoială că dacă eşti dispus să te deschizi, să fii flexibil şi să te detaşezi de acea parte (raţională) din tine care crede că ştie mai bine, îţi vei găsi toate răspunsurile. Nu trebuie să uiţi însă că mintea conştientă se pretează de multe ori la orice pentru a avea dreptate cu orice preţ. întrebarea mea este simplă: tu ce îţi doreşti - să ai dreptate sau să fii fericit?

Dacă lucrurile nu merg aşa cum ţi-ai dori în viaţa ta (sau în anumite domenii ale acesteia), dacă nu te simţi fericit sau împăcat, invitaţia mea este să îţi trimiţi pentru o vreme intelectul la plimbare şi să citeşti această carte cu inima.

Sper sincer să optezi pentru *Cea mai uşoară cale de a-ţi trăi viaţa.*



## Capitolul 1



# *Tu eşti deja perfect*

*Cine sunt eu? Aceasta este cea mai importantă întrebare dintre toate, iar cei mai mulţi dintre oameni nu au nicio idee cât de simplu este răspunsul la ea*

Este important să ne aducem aminte că noi ne-am născut din acelaşi Vid Beatific şi că Lumina Perfectă ne-a creat după chipul şi asemănarea ei, adică „Perfecţi”, căci ceva perfect nu poate crea niciodată ceva imperfect. A fi perfect înseamnă a nu avea opinii, convingeri şi judecăţi critice.

Noi suntem perfecţi! Nu putem spune însă acelaşi lucru despre gândurile, convingerile, opiniile şi judecăţile noastre critice, care sunt în mod evident imperfecte. Aceste amintiri şi programe mentale limitatoare şi generatoare de confuzie sunt inserate în conştiinţa noastră de către societate şi de experienţele pe care le-am trăit de-a lungul timpului.

Dacă devenim conştienţi de faptul că nu suntem totuna cu amintirile noastre, noi putem deveni martorii acţiunilor noastre, fară a ne simţi ataşaţi de rezultatul lor final, şi ne putem întoarce astfel la starea noastră primordială de perfecţiune.

Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îţi observi reacţiile în faţa oamenilor şi a diferitelor situaţii, fără a te lăsa condus de ele. Dacă vei învăţa să controlezi acest

mai conştient de gândurile, opiniile şi judecăţile tale critice, te vei distanţa de ele şi îţi vei păstra seninătatea în toate situaţiile. Dacă vei putea observa o situaţie fără a o eticheta, spunând că este bună sau rea, te vei elibera.

Din păcate, modul nostru obişnuit de operare constă în a aştepta anumite situaţii pentru a decide, a acţiona sau a simţi într-un anume fel. Noi „devenim” în funcţie de circumstanţele exterioare şi credem că suntem ceea ce am devenit. în acest fel, le permitem posesiunilor, circumstanţelor şi informaţiilor din lumea exterioară să ne definească identitatea.

Dacă dorim să ne restabilim conexiunea cu Divinul şi să ne regăsim pacea interioară, noi trebuie să ne întoarcem la adevărata noastră esenţă şi să realizăm în inima noastră că dispunem deja de tot ceea ce ne dorim. Acest proces ne permite să redevenim noi înşine şi să trăim la unison cu încrederea şi cu inspiraţia, care ne aduc clipă de clipă persoanele şi situaţiile perfecte pentru noi.

În aproape toate cazurile, dacă vei înceta să te mai defineşti în funcţie de circumstanţele exterioare, beneficiile pe care le vei primi îţi vor depăşi cu mult imaginaţia. Dacă te vei întoarce la adevărata ta esenţă, oamenii te vor aprecia mai mult, pentru simplul motiv că te vei aprecia tu însuţi mai mult. Ei te vor recunoaşte pentru iubirea, respectul şi încrederea pe care ţi le acorzi singur. Această recunoaştere nu va avea nimic de-a face cu diplomele tale, ci numai cu fiinţa ta REALĂ. Acest proces este simplu şi natural. Dacă vei trece prin acest proces şi te vei elibera, vei constata că nu ai nevoie de prea multe explicaţii pentru ca oamenii să înceapă să te întrebe singuri: „Ce ai făcut? Arăţi altfel, mai tânăr şi mai bine!”

Marianne Williamson spune undeva: „Teama noastră cea mai mare nu este că suntem inadecvaţi, ci că suntem atotputernici. Ceea ce ne sperie cu adevărat este lumina noastră, nu întunericul nostru. Noi ne întrebăm: ,Cine sunt eu pentru a fi genial, splendid, talentat şi fabulos din toate

nimic glorios în sine. Menirea noastră este să strălucim, aşa cum se întâmplă cu copiii mici. Noi ne-am născut pentru a manifesta în această lume slava lui Dumnezeu, care există înlăuntrul nostru. Ea nu există doar în anumiţi oameni, ci în toţi. Atunci când lăsăm această lumină să strălucească liber, noi le acordăm într-o manieră inconştientă şi celorlalţi oameni permisiunea de a face acelaşi lucru. Dacă ne eliberăm de temerile noastre, simpla noastră prezenţă este suficientă pentru a-i elibera inclusiv pe ceilalţi."

Într-adevăr, atunci când eşti tu însuţi, le permiţi şi celorlalţi oameni să fie ei înşişi în prezenţa ta.

La început pare dificil, dar dacă ai trăit o dată această experienţă a conştiinţei pure, fără opinii, judecăţi critice şi aşteptări, îţi doreşti să o repeţi cât mai des posibil, chiar şi numai pentru o fracţiune de secundă. Cu cât practici mai mult, cu atât mai uşor devine să rămâi conştient. Acest lucru poate dura foarte puţin, căci prin minte îţi trece o altă amintire, oferindu-ţi astfel o nouă oportunitate de a practica luciditatea şi conştiinţa de sine.

Vei ajunge să te simţi astfel din ce în ce mai liber, la fel ca un copil care observă şi admiră minunile vieţii. îţi vei regăsi „puritatea inimii". La un moment dat, îţi va fi mai greu să te întorci la viaţa trăită fără luciditate decât să rămâi conştient. Nu este nimic mai uşor decât să fii TU ÎNSUŢI şi să rămâi conştient. Este un proces natural, iar dacă începi să îl practici, începi să îţi aminteşti automat această senzaţie în inima şi în corpul tău. Cu alte cuvinte, ea va reveni la tine din ce în ce mai des. Vei continua să atingi astfel clipă de clipă această stare de pace interioară şi de bucurie pură, detaşându-te de tot ce nu reprezintă esenţa ta.

Reţine: siguranţa şi fericirea pe care le cauţi nu rezidă în posesiunile tale materiale, în diplome sau în relaţii. Ele sunt mult mai aproape de tine decât crezi.

Nu există absolut nimic în lumea exterioară care să te poată face să te simţi complet sau perfect. Tot ceea ce te incită acum în această lume îţi oferă doar un fior temporar.

din conştiinţa ta, îţi poţi pierde interesul faţă de ele sau te pot face să suferi.

Eliberează-te. Propune-ţi să înţelegi că dispui deja de tot ce ai nevoie şi că nu ai nevoie de lucrurile de care nu dispui. Detaşează-te şi permite-i acelei părţi din fiinţa ta care ştie mai bine să te călăuzească şi să te protejeze. Intoarce-te la şinele tău perfect şi vei descoperi astfel împărăţia lui Dumnezeu şi tot ce ai nevoie. Unde? în interiorul tău!



## Capitolul 2



# *Amintirile*

*Motorul care pune în mişcare lumea, dar şi*
*pe noi înşine, sunt informaţiile*

Maestrul meu, dr. Ihaleakalâ Hew Len, afirmă că atunci când ne naştem, noi aducem cu noi un întreg pachet de informaţii. Ce vrea să spună cu asta? Vrea să spună că atunci când ne naştem, noi aducem cu noi o sumedenie de amintiri rămase din trecut, inclusiv de la strămoşii noştri. De aceea, situaţiile prin care trecem nu sunt niciodată ceea ce par. Atunci când te contrazici cu cineva în legătură cu o anumită situaţie din prezent, argumentele tale nu au nimic de-a face cu situaţia curentă, ci reprezintă doar o derulare a amintirilor tale.

Îngăduie-mi să îţi dau un exemplu: atunci când te duci la cinematograf şi te uiţi la un film, tu ştii că acţiunea nu se petrece cu adevărat pe ecran, ci în spate, în interiorul proiectorului. La fel se petrec lucrurile şi în viaţa noastră. Persoanele şi situaţiile cu care ne confruntăm sunt ca nişte ecrane. Noi intrăm în dialog cu ele şi adorăm să facem acest lucru, încercând să convingem un ecran sau altul că avem dreptate. Ne dorim să schimbăm ecranul, dar acesta nu poate face aşa ceva. Dacă dorim ca situaţia de pe ecran să se schimbe, noi suntem cei care trebuie să ne transformăm, căci filmul se petrece în interiorul nostru. Cu alte cuvinte,

De ce rulează la infinit amintirile din subconştientul nostru? Ele reapar la suprafaţa conştiinţei noastre pentru a ne oferi ocazia de a ne asuma în proporţie de 100% responsabilitatea pentru existenţa lor şi de a ne detaşa de ele. Atunci când facem acest lucru, noi îi oferim practic Divinităţii (lui Dumnezeu) permisiunea de a şterge aceste amintiri şi de a ne elibera în acest fel. De fapt, ceea ce noi numim probleme nu sunt altceva decât oportunităţi. Viaţa este o suită de oportunităţi de a creşte din punct de vedere spiritual şi de a descoperi cine suntem cu adevărat. Adevărul este că noi am uitat cine suntem, de ce ne aflăm aici şi ce am venit să facem. Noi ne-am născut în această lume fizică pentru a ne aduce aminte cine suntem şi pentru a introduce corecturile necesare. Da, am venit ca să ne corectăm greşelile. Exact acest lucru îl face Ho'oponopono, o tehnică hawaiiană străveche de rezolvare a problemelor. Cu alte cuvinte, noi putem introduce corecturile necesare prin asumarea în proporţie de sută la sută a responsabilităţii şi prin invocarea iertării: „îmi pare rău; te rog să mă ierţi pentru că am creat sau pentru că am atras această situaţie.”

Doresc să precizez un lucru: responsabilitatea este foarte diferită de vinovăţie. Eu nu vreau să spun cu asta că suntem vinovaţi de ceva, ci doar că suntem responsabili pentru situaţia pe care am atras-o în viaţa noastră. Da, noi suntem ci care atragem singuri diferitele situaţii din viaţa noastră.

Noi trecem prin viaţă încercând să ne dăm seama care este menirea pe care o avem. Ei bine, eu cunosc această menire: ea constă în a te purifica (Ho'oponopono) şi în a te detaşa de tot ceea ce nu reprezintă esenţa ta. Tu nu eşti totuna cu amintirile tale. Eşti mai presus decât ele, dar eşti într-adevăr responsabil pentru eliminarea lor. După cum spunea Shakespeare: „Lumea este o scenă uriaşă, iar noi suntem nişte actori desăvârşiţi!”

programator, nu ai nicio idee, dar acest lucru nu te împiedică să te descurci de minune lucrând cu calculatorul. Tot ce trebuie să ştii este că în interiorul acestuia există diferite programe care funcţionează. în mod similar, este posibil să nu înţelegi întotdeauna din perspectiva realităţii tale curente de ce trăieşti o anumită situaţie şi de unde a apărut ea. De altfel, acest lucru nici nu este necesar. Singura ta sarcină este să te detaşezi.

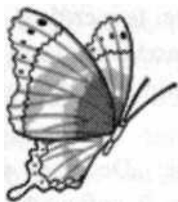
Să spunem de pildă că treci printr-o anumită situaţie împreună cu o altă persoană. Ceea ce se petrece nu are nimic de-a face cu tine sau cu cealaltă persoană, ci reprezintă un simplu program de derulare a amintirilor tale. Nu este nimic de discutat, de lămurit sau de explicat, şi nu ai de ce să îl învinovăţeşti pe celălalt. Reţine: atunci când percepi o altă persoană sau o problemă, tu nu le percepi esenţa. Singurul lucru pe care îl percepi este o amintire personală (legată de persoana sau de situaţia în cauză). Noi percepem întotdeauna lucrurile ca prin ceaţă şi nu le vedem niciodată clar. Toate percepţiile noastre sunt trecute prin filtrul amintirilor, judecăţilor noastre critice, şi convingerilor noastre legate de ceea ce credem că este corect sau de felul în care ar trebui să se desfăşoare lucrurile.

Aşa cum spuneam, singura noastră sarcină este să ne detaşăm. Atunci când facem acest lucru, amintirea care este ştearsă în noi este ştearsă inclusiv în cealaltă persoană, sau în circumstanţa cu care ne confruntăm. într-adevăr, persoanele şi circumstanţele din viaţa noastră se pot schimba efectiv, dar în realitate nu esenţa lor se schimbă, ci modul nostru de percepţie. Atunci când ne detaşăm de amintirile noastre legate de alte persoane, noi le percepem într-o lumină diferită. De aceea, cu prima ocazie în care te confrunţi cu o provocare, priveşte-o ca pe o binecuvântare şi ca pe o oportunitate de a te detaşa, de a o corecta şi de a te elibera. La ora actuală eşti un sclav. Poate ţi se pare că eşti liber, dar realitatea este că esti sclavul amintirilor si

rău. Sarcina intelectului este să facă alegeri: să se detaşeze sau să se angreneze într-o activitate, caz în care doreşte să aibă ultimul cuvânt. A fi sau a nu fi - aceasta este întrebarea.



## Capitolul 3



# *Ştergerea amintirilor*

Multe texte spirituale vorbesc despre necesitatea detaşării în vederea continuării procesului de creştere spirituală, dar realitatea este că acest proces îi sperie pe mulţi oameni. De aceea, în această carte voi vorbi numai de purificarea şi „ştergerea” amintirilor şi programelor, pentru a putea cunoaşte adevărata bucurie şi pace interioară.

La multe din seminarele şi cursurile mele, participanţii îmi pun întrebări de genul: „Şi dacă nu doresc să şterg o anumită amintire? Dacă este vorba de o amintire frumoasă, de care nu doresc să mă detaşez? Ce s-ar întâmpla dacă mi-aş şterge toate amintirile? Aş rămâne singur. Cum aş reuşi să supravieţuiesc?” Aşa cum spuneam, foarte mulţi oameni se tem de renunţarea la amintirile lor.

Relaxează-te însă! Mai întâi de toate, doresc să precizez că tu ai FOARTE MULTE amintiri care trebuie purificate şi şterse. în al doilea rând, ştergerea amintirilor negative conduce automat la deschiderea mai multor uşi şi la apariţia unor oportunităţi noi. Cu alte cuvinte, procesul conduce la apariţia în viaţa ta a mai multor

oameni care te pot ajuta şi sprijini, şi alături de care poţi continua procesul de purificare!

Din fericire, nu tu eşti cel mai în măsură să decizi care amintiri trebuie şterse şi care nu. Singura ta sarcină este să îţi acorzi permisiunea. Dacă te decizi să îţi asumi în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru acel fragment din conştiinţa ta care creează sau atrage anumite situaţii sau persoane în viaţa ta, partea superioară a conştiinţei tale, care ştie mai bine, căci te-a creat şi te cunoaşte mai bine decât oricine altcineva din această lume (unii o numesc Dumnezeu), ştie automat care sunt amintirile de care trebuie să te eliberezi.

O altă întrebare care mi se pune frecvent este: „De ce nu ne putem elibera simultan de toate amintirile? Ar fi suficient să spunem: ‚Bun. Am înţeles. Realizez că sunt sută la sută responsabil şi sunt dispus să afirm: „îmi pare rău; te rog să mă ierţi pentru că am creat sau pentru că am atras aceste situaţii.” Acum şterge toate aceste amintiri dintr-odată!!’”

Din păcate, lucrurile nu sunt chiar atât de simple. Este important să înţelegem că trupul nostru reprezintă el însuşi o amintire, iar dacă Dumnezeu ne-ar şterge dintr-odată toate amintirile, corpul fizic nu ar putea suporta acest proces. Maestrul meu, dr. Ihaleakalâ Hew Len, afirmă că dacă toate amintirile noastre ar fi şterse dintr-odată, corpul nostru s-ar stafidi. Vestea bună este că aspectul perfect al conştiinţei noastre ştie foarte bine la ce amintiri suntem pregătiţi să renunţăm şi le va şterge în locul nostru. Personal, consider că este minunat faptul că nu trebuie să ştim care sunt amintirile şi programele pe care trebuie să le ştergem din conştiinţa noastră.

Aşadar, totul depinde de „amintirile” noastre. Ori de câte ori în viaţa noastră intervine o situaţie, ea nu reprezintă altceva decât o amintire care se derulează. în funcţie de circumstanţe, noi credem că procesăm din punct de vedere spiritual şi eliminăm anumite amintiri legate de o persoană particulară, de guvern, de casă sau de bani, dar în realitate

### *Ştergerea amintirilor*

O altă întrebare pe care o primesc frecvent referitoare la procesul de purificare este: „Trebuie să cred neapărat în Dumnezeu pentru a trece prin acest proces?” Răspunsul este NU; nu trebuie să crezi în Dumnezeu. Procesul funcţionează întotdeauna şi pentru toată lumea. Singura ta sarcină este să îţi acorzi permisiunea. Nu trebuie să înţelegi sau să cunoşti ce se întâmplă. Trebuie doar să ai încredere că se va întâmpla CEVA.

Poate că te întrebi de asemenea: „Trebuie să rostesc aceste cuvinte cu convingere, să simt ceea ce afirm?” Doresc să îţi răspund printr-o altă întrebare: atunci când apeşi tasta Delete (de ştergere) pe tastatura calculatorului tău, faci acest lucru cu convingere sau „simţi” ceva deosebit? Zâmbeşti? Simţi o stare de compasiune pentru lucrurile pe care le ştergi? Nu, nu numai că nu faci acest lucru, dar nici nu trebuie să înţelegi ce se întâmplă de fapt atunci când apeşi pe această tastă. Ai încercat vreodată să înţelegi cum se descarcă un program în calculatorul tău? Nu; acest proces se derulează de la sine, fără ca tu să înţelegi ce se întâmplă, în mod similar, procesul de eliberare prin detaşarea de amintiri se derulează fără ca tu să îl înţelegi. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să aplici instrumentele procesului, repetând cuvintele: „Mulţumesc”, „Te iubesc” sau „îmi pare rău; te rog să mă ierţi pentru că am creat sau pentru că am atras această situaţie.” în continuare, procesul se derulează automat.

Atunci când recomand tehnica Ho'oponopono, tot ce vreau să spun eu este: „Te rog, fa-o. Rosteşte aceste cuvinte.” Dacă îţi vei asuma în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru amintirile şi programele care nu funcţionează în viaţa ta şi dacă le vei şterge, tu vei începe să atragi în mod automat lucrurile potrivite pentru tine, la momentele cele mai oportune. De vreme ce intelectul nu poate înţelege acest proces, tot ce trebuie să ştii în inima ta este că atunci când îl declanşezi prin acordarea permisiunii

transmutaţie (pe care numai Dumnezeu îl poate face). Absolut de fiecare dată! în mod garantat!



******************************************************************

Îţi solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* şi pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ţi opinia sinceră.

Mă poţi găsi de asemenea pe Facebook, la adresa: www.Facebook.com/MabelKatz

******************************************************************

**Capitolul 4**



# *Puterea cuvântului*

Recunoştinţa joacă un rol covârşitor în viaţa noastră. Gân- deşte-te la toate lucrurile pentru care poţi fi recunoscător. De pildă, poţi citi? Poţi ţine această carte în mână şi îi poţi întoarce singur paginile? Dacă o poţi citi, înseamnă că poţi vedea. Mai mult decât atât, tu respiri, te-ai trezit în această dimineaţă şi ai văzut lumina soarelui, ai auzit ciripitul păsărelelor şi ai simţit parfumurile din aer. Fiecare moment pe care îl trăim pe Pământ este încărcat cu oportunităţi. De fapt, este un dar de la Dumnezeu. Mulţumesc, Doamne!

De multe ori, noi nu realizăm cât de norocoşi suntem. Te rog, opreşte-te pentru o clipă din lectură şi priveşte cerul, un copac sau zâmbetul de pe faţa unui copil. Miroase un trandafir.

Atunci când începi să apreciezi frumuseţea din jurul tău, din ce în ce mai multe lucruri frumoase îţi ies în cale. Secretul constă în a te focaliza asupra lucrurilor pe care le ai deja. Din păcate, noi avem tendinţa de a uita imensa

trându-ne atenţia nu asupra lor, ci asupra celor pe care nu le avem, în loc să fim recunoscători pentru ceea ce avem. Te rog să înţelegi acest proces. Fii recunoscător pentru faptul că eşti liber!

Atunci când aplicăm tehnica Flo'oponopono, noi folosim cuvântul „mulţumesc” ca pe un instrument de purificare. Ori de câte ori îl repetăm, noi ne asumăm în proporţie de sută la sută responsabilitatea, ne detaşăm şi îi acordăm Universului permisiunea de a ne oferi toate lucrurile bune pe care le merităm. Atunci când spunem „mulţumesc”, noi ştergem şi eliminăm toate amintirile care nu ne mai folosesc. Cu alte cuvinte, noi permitem inspiraţiei să intre în viaţa noastră şi să ne ofere ideile şi soluţiile perfecte pentru problemele cu care ne confruntăm. Ştiai că, de multe ori, ceea ce îţi doreşti îţi stă la dispoziţie, fiind suficient un simplu „mulţumesc” pentru a-1 primi? Din păcate, adeseori noi renunţăm exact înainte ca în viaţa noastră să apară un eveniment important.

Este infinit mai uşor să ne simţim recunoscători atunci când renunţăm la aşteptările noastre şi când ne lăsăm duşi de valul vieţii. De multe ori, noi nu simţim starea de recunoştinţă pentru simplul motiv că ne creăm diferite aşteptări, inclusiv legate de procesul de purificare propriu-zis. Convinşi că ştim ce este mai bine pentru noi, noi pornim de la premisa că ştim cum operează acest proces, când trebuie şi când nu trebuie să se întâmple anumite lucruri. Când constatăm că realitatea nu corespunde aşteptărilor noastre, ne înfuriem şi ne închidem inima. De-a lungul acestui proces, devenim incapabili să mai sesizăm miracolul vieţii şi să apreciem oportunitatea de a ne afla în mijlocul lui. De aceea, secretul fericirii constă în deschidere, flexibilitate şi renunţarea la aşteptările noastre.

Chiar dacă te trezeşti uneori în situaţii dificile sau dureroase, adevărul este că Dumnezeu nu îţi oferă niciodată mai mult decât poţi duce şi este întotdeauna alături de tine, sprijinindu-te indiferent prin ce treci. Din păcate, în loc să

întrebăm Universul: „De ce mi se întâmplă tocmai mie una ca asta?”

Recunoştinţa ne schimbă automat vibraţia câmpului energetic. Atunci când ne punem la unison cu ea, devenim automat împăcaţi şi începem să atragem ca un magnet alte lucruri pozitive în viaţa noastră. Invers, atunci când gândim negativ, noi nu putem percepe decât problemele, nu şi soluţiile la ele.

Rostirea cuvântului „mulţumesc” este şi o manieră de „detaşare”. Ea închide anumite uşi, permiţând altora să se deschidă. Oportunităţile ne înconjoară de pretutindeni. Unele dintre ele sunt foarte aproape de noi şi nu aşteaptă altceva decât să renunţăm la vechile ataşamente ca să apară în viaţa noastră. De aceea, repetă cât mai des cuvântul „mulţumesc”, atât în sinea ta cât şi cu voce tare. Te asigur că tehnica nu dă greş niciodată. Atunci când o aplici în scopuri de purificare, nu trebuie să pui foarte mult suflet în repetarea acestui cuvânt sau să simţi ceva foarte profund.

Rostirea cuvântului „mulţumesc” echivalează cu



## Capitolul 5



# *Intelectul nu a fost creat*

La un moment dat s-a produs o confuzie. Noi am ajuns să credem că trebuie să ne umplem intelectul cu tot felul de cunoştinţe. In realitate, acesta ne-a fost acordat numai pentru a alege între a reflecta şi a ne angaja, pe de o parte, şi a ne detaşa, pe de altă parte.

Noi am ajuns să credem atât de tare în ideea că scopul intelectului este de a stoca şi de a înţelege informaţiile încât ne bazăm întreaga identitate pe această idee. De aceea, intelectul nostru încearcă să devină ceva ce nu este şi ne împinge întotdeauna să devenim ceva ce nu suntem predestinaţi să fim.

Pentru a rupe acest cerc vicios, noi trebuie să înţelegem că înţelepciunea rezidă în însăşi natura noastră, nicidecum în intelectul nostru. Nici creativitatea nu rezidă în intelectul nostru, ci reprezintă starea noastră naturală de a fi, care se manifestă în maniere pe care nu le putem explica. Adevărul este că toate ideile şi acţiunile noastre derivă fie de la Inspiratie, fie din amintirile noastre.

Inspiraţia nu poate ajunge la noi decât dacă ne golim în totalitate mintea şi dacă ne deschidem complet. Ea nu poate ajunge la noi atât timp cât vorbim, gândim sau acţionăm. Pentru a-ţi atinge potenţialul maxim, tu trebuie să redevii la fel ca un copil, inocent şi curat, dar în acelaşi timp înţelept. Trebuie să ai încredere că vei fi călăuzit şi protejat chiar dacă nu te gândeşti la ceea ce trebuie să faci. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să renunţi la griji şi să te deschizi în faţa tuturor posibilităţilor. Cu alte cuvinte, trebuie să te reîntorci la rădăcinile tale, la acea perioadă în care nu erai atât de educat încât să uiţi cine eşti cu adevărat.

Noi suntem singurii care ne complicăm existenţa. Credem că ştim ce este mai bine pentru noi şi ne facem liste cu lucrurile pe care ni le dorim în viaţă şi cu momentele în care dorim să le primim, deşi nu avem niciun indiciu referitor la ceea ce este cu adevărat bine pentru noi. De altfel, cui dorim să îi transmitem noi aceste dorinţe? Creatorului nostru, care ştie oricum mai bine decât oricine altcineva (inclusiv decât noi înşine) ce este mai bine pentru noi şi de ce avem cu adevărat nevoie. Câtă aroganţă din partea noastră!

Gândeşte-te puţin la natură, de pildă la flori. Oamenii nu ar putea crea o frumuseţe atât de desăvârşită. Cu siguranţă, ei ar trebui să recunoască faptul că există o Inteligenţă Divină care stă la baza întregii creaţii. Sau gândeşte-te la corpul tău. Acesta respiră şi îşi îndeplineşte multitudinea de funcţii foarte complexe fără niciun ajutor din partea minţii tale conştiente. Pe scurt, noi trăim într-o lume a miracolelor divine.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalâ, mi-a spus odată o legendă ha- waiiană a creaţiei, care sună astfel: atunci când Dumnezeu a creat Pământul şi i-a aşezat pe el pe Adam şi Eva, El le-a spus că acesta este Paradisul şi că nu trebuie să îşi facă griji pentru nimic, căci va avea El grijă de toate lucrurile de care vor avea nevoie. A adăugat că le va da un

lucrurile de care aveţi nevoie. De aceea, nu trebuie să vă faceţi griji, dar puteţi totuşi alege calea pe care doriţi să mergeţi: să mă urmaţi pe Mine sau să vă urmaţi propria cale (cea a gândirii).”

Doresc să precizez limpede că problema celor doi nu a fost faptul că au mâncat din mărul cunoaşterii, ci că nu şi-au asumat responsabilitatea şi nu au spus: „îmi pare rău.” Atunci când Dumnezeu l-a întrebat ce a făcut, Adam i-a răspuns: „Eva m-a pus să mănânc fructul.” De atunci a început „căderea” umanităţii. La fel ca Adam, noi mâncăm în permanenţă din fructul cunoaşterii, ajungând la concluzia că noi ştim mai bine. Ce nu realizăm este faptul că mai există o cale, infinit mai uşoară.

Anthony De Mello exprimă în cuvinte simple acest adevăr: „Atunci când devii conştient şi lucid, devii automat mai înţelept. Asta înseamnă să te maturizezi din punct de vedere spiritual. Dacă îţi înţelegi orgoliul, acesta dispare în mod natural. Dacă îţi înţelegi nefericirea, aceasta dispare la rândul ei. Dacă îţi înţelegi temerile, acestea se evaporă - iar ceea ce rămâne în final este iubirea. Dacă îţi înţelegi ataşamentele, acestea dispar, iar ceea ce rămâne în final este libertatea.”

Aminteşte-ţi de starea de minunare continuă pe care o aveai când erai copil. Foloseşte-ţi intelectul pentru scopul pentru care a fost creat şi nu-i mai permite să te înnebunească. Dacă îţi vei deschide inima şi dacă vei



*****************************************************************

Îţi solicit părerea în legătură cu capitolul pe care tocmai l-ai citit... Vizitează site-ul *www.hooponoponoway.com/theeasiestwaytolive/* şi pune aici întrebările care te preocupă sau spune-ţi opinia sinceră.

www.Facebook.com/MabelKatz

**Mabel Katz**

*****************************************************************

## **Capitolul 6**



# *Totul începe de la un*

Noi creăm cu ajutorul gândurilor noastre. Nimic nu poate exista şi nu poate deveni manifest dacă nu a existat mai întâi de toate sub forma unui gând. De pildă, cineva a trebuit să se gândească la această carte înainte ca ea să existe, iar altcineva a trebuit să se gândească la mersul pe Lună înainte ca acest lucru să devină posibil. Orice lucru care există în lumea materială a început sub forma unui gând.

Gândurile sunt extrem de puternice, şi din păcate, de cele mai multe ori sunt trecute prin filtrul convingerilor, emoţiilor şi ataşamentelor noastre. Este aproape imposibil să gândim liber, în afara preconcepţiilor, înclinaţiilor, temerilor şi judecăţilor noastre critice. Toate gândurile noastre au la bază amintirile sau programările noastre. Cum a început acest proces?

Atunci când eram copii, noi am văzut şi am auzit multe lucruri. Am ascultat ce ne-au spus ceilalţi oameni şi am luat

La un moment dat, am început să credem că realitatea există într-un anumit fel, şi astfel am modelat-o prin gândurile noastre. Treptat, am devenit captivi în acest ciclu al reproducerii constante a convingerilor noastre. Aşa cum probabil ai ghicit, acest proces conduce inevitabil la foarte multă confuzie şi la nefericire.

Noi suntem extrem de ataşaţi de opiniile noastre, dar nu suntem conştienţi de milioanele de convingeri în care am ajuns să credem, din care foarte multe sunt conflictuale. în plus, mai avem şi numeroase amintiri din trecut, care joacă un rol extrem de important în deciziile pe care le luăm, şi implicit în ceea ce atragem în viaţa noastră.

Singura modalitate cu adevărat sigură de a ne crea realitatea este inspiraţia, dar pentru ca gândurile noastre să fie inspirate (adică perfecte şi netrecute prin filtrul prejudecăţilor noastre), noi trebuie să ne aflăm în punctul zero.

În acest scop, trebuie să ne retragem conştiinţa în Vidul Beatific din care am provenit. în această stare de vid nu există gânduri critice şi acuzaţii. Noi devenim astfel un canal deschis şi cele mai uimitoare lucruri încep să se petreacă. Inspiraţia aduce cu sine idei şi informaţii noi. Persoana care a inventat Intemetul a declarat că nu ştie de unde i-a venit această inspiraţie. Ea a coborât pur şi simplu asupra lui. Orice om care ajunge în punctul zero se deschide în faţa acestui flux. El îi permite Inspiraţiei să îl călăuzească şi să se reverse asupra lui. în mintea lui se nasc idei noi, iar el se simte călăuzit şi protejat. Totul devine posibil în această stare, inclusiv miracolele.

Poate că te întrebi: „De unde pot şti dacă mă aflu sau nu în punctul zero?” De multe ori nu vei fi sigur dacă ceea ce gândeşti se naşte din amintirile tale sau de pe nivelul Inspiraţiei. Sarcina ta este să continui să te purifici (să te detaşezi), amplificându-ţi astfel şansele de a-ţi extrage ideile de pe nivelul Inspiraţiei. Purifică-te cât poţi de mult. Cu siguranţă vei continua să te angajezi în diferite acţiuni

Inspiraţie în fiecare clipă. în acest fel, porţile ţi se vor deschide în faţă, iar oportunităţile cele mai minunate se vor ivi în faţa ta. Dacă vei fi prea ocupat cu grijile, gândurile, reacţiile şi lamentările tale, nu te vei putea integra în acest flux şi vei rata aceste oportunităţi!

Doresc aşadar să repet: tu iei decizii 24 de ore pe zi. Dacă vei înţelege acest lucru, tu îţi vei putea continua viaţa mergând pe *Cea Mai Uşoară Cale* - titlul primei mele cărţi. Dacă eşti dispus să îţi asumi în proporţie de sută la



## Capitolul 7



# *Devino din nou la fel ca un copil*

*„Adevăr vă spun: dacă nu veţi deveni din nou precum copiii, nu veţi intra în împărăţia lui Dumnezeu. Cine se smereşte la fel ca un copil este cel mai mare în împărăţia lui Dumnezeu. ” (Matei 18:3-4)*

*„Binecuvântaţi sunt cei cu inima pură, căci ei îl vor vedea pe Dumnezeu. ” (Matei 5:8)*

Când eram copii, noi eram mai apropiaţi de înţelepciune. Trăiam în momentul prezent şi ne abandonam complet în faţa jocului nostru şi a stării de bucurie. Nu judecam pe nimeni şi ne minunam în faţa realităţii. Inima noastră era deschisă şi curată. Pe un anumit nivel al conştiinţei noastre noi ştiam că eram unici şi că aveam o menire pe care o puteam realiza mai bine decât orice alt om.

Indiferent în ce consta acest dar, noi ne bucuram de el. Desenam, alergam, spuneam poveşti sau cântam. Darurile noastre naturale ne făceau plăcere.

Din păcate, am învăţat să minţim de timpuriu. Am renunţat la cunoaşterea noastră naturală, căci aceasta nu corespundea convingerilor adulţilor, iar noi nu ne doream să fim diferiţi de ei. Orice copil îşi doreşte să „se integreze”. De aceea, am învăţat să pretindem că suntem altcineva, nu cei

încetat să mai iertăm cu uşurinţă şi am învăţat să punem convingerile celorlalţi mai presus de cunoaşterea noastră naturală.

Societatea ne-a învăţat rapid că iubirea nu este necondiţionată, aşa că am început să le facem pe plac celorlalţi oameni, convinşi că aveam nevoie de acest lucru pentru a supravieţui. încetul cu încetul, ceea ce credeau ceilalţi oameni a devenit extrem de important pentru noi, iar noi am învăţat să căutăm în permanenţă aprobarea lor. Am devenit astfel veritabili maeştri în compararea noastră cu ceilalţi oameni şi în căutarea perfecţiunii ţinând cont de diferiţi parametri exteriori, pe care nu îi puteam controla. După ce am învăţat toate aceste lecţii, am început să ne simţim nefericiţi în cea mai mare parte a timpului.

Dat fiind că acest proces de educaţie negativă a durat foarte mulţi ani la rând, nu este foarte uşor să revenim la acea stare de graţie care ne este inerentă şi pe care o cunoşteam când eram copii. în acest scop, trebuie să lucrăm foarte mult cu noi înşine, eliberându-ne încetul cu încetul de toate amintirile noastre, îndeosebi de cele care încearcă să ne convingă că noi ştim mai bine.

Îţi reamintesc în această direcţie că intelectul nu a fost creat pentru a cunoaşte, ci pentru a alege. Indiferent dacă realizezi sau nu, tu faci clipă de clipă o alegere. Indiferent câte diplome sau câţi bani ai, ori din ce fel de familie provii, tu nu ştii absolut nimic, iar atât timp cât nu vei înţelege acest lucru, nu vei avea nicio şansă de succes. Pentru a te întoarce la starea de graţie trebuie să renunţi la aroganţă şi să te smereşti. Pentru foarte mulţi oameni, acest lucru înseamnă să renunţe la numeroasele cunoştinţe acumulate de-a lungul vremii, inclusiv prin educaţia universitară, căci noi nu ne putem redobândi starea de puritate a inimii decât dacă ne ştergem amintirile din subconştient, inclusiv cele mai vechi între toate.

Este interesant că noi ne simţim superiori unui scaun, de pildă, deşi singura diferenţă între noi şi acesta este că

sunt un scaun, sau o canapea? Sunt confecţionat din lemn, sau din oţel inoxidabil?” Scaunul ştie cine este, în timp ce noi nu avem habar cine suntem.

Noi avem trei aspecte: mintea conştientă (intelectul sau aspectul matern), mintea subconştientă (copilul interior) şi mintea supra- conştientă (aspectul patern). Relaţia pe care o avem cu copilul nostru interior este cea mai importantă în această viaţă, căci acesta deţine toate amintirile noastre şi permite conexiunea cu mintea supraconştientă atunci când practicăm tehnica de purificare (Ho'oponopono). Mintea supraconştientă este acel aspect al fiinţei noastre care este perfect şi ştie exact cine suntem. Ea este conectată cu întregul Cosmos şi cu Divinitatea sau Creatorul nostru.

Pentru a redeveni precum copiii, noi trebuie să ne purificăm îndelung, dar această călătorie merită efortul investit, căci conduce la trezire, iar accesul la o cunoaştere de tip superior ne permite să facem alegeri mai bune. Astfel, noi putem opta pentru a ne detaşa de trecut, pentru a ne reconecta cu înţelepciunea noastră şi pentru a avea din nou încredere în vocea inimii noastre.

Inima nu minte niciodată. Ea îţi spune întotdeauna ce anume ţi se potriveşte. De aceea, nu ar trebui să faci niciodată ceva dacă inima îţi spune intuitiv că lucrul respectiv nu este corect sau potrivit pentru tine. Consultă-ţi întotdeauna inima înainte de a lua decizii şi înainte de a trece la fapte. Redevino un copil al lui Dumnezeu. Intoarce-te la acea stare de conştiinţă în care ştii ceea ce trebuie să ştii. De pildă, în care ştii că nu trebuie să îţi faci niciodată



## Capitolul 8



# *Iertarea*

Nimic nu poate vindeca mai bine sufletul, nu poate deschide mai multe uşi şi nu poate conduce la o creştere mai accelerată ca iertarea. Deşi uneori ne vine greu să iertăm, adevărul este că noi ne-am născut cu această calitate. Din păcate, atunci când am crescut, noi am fost programaţi şi învăţaţi să nu mai iertăm cu atâta uşurinţă. Studiază-i pe copii şi observă cât de uşor renunţă ei la ranchiună şi la resentimente.

Iertarea începe întotdeauna cu iertarea de sine, căci este absolut necesar să ne acceptăm şi să ne iubim exact aşa cum suntem. Indiferent ce am făcut sau nu am făcut, ce am spus sau nu am spus - noi nu am deţinut un control real asupra cuvintelor şi faptelor noastre, căci nu ştiam ce făceam. De aceea, noi trebuie să învăţăm să ne tratăm pe noi înşine cu compasiune şi cu bunătate. Dacă nu ne putem ierta, iubi şi accepta pe noi înşine, cum ne-am putea aştepta să o facă alţii?

Ori de câte ori te simţi supărat pe tine însuţi, nu şinele tău real este cel supărat. Tu nu faci decât să reacţionezi ţinând cont de amintirile tale, care te controlează fără ca tu să știi. La fel se petrec lucrurile atunci când ești supărat pe

depinde întru totul de amintirile tale rulate de mintea ta sub- conştientă. Nu este vorba de ce ţi-a făcut persoana în cauză, ci de maniera în care reacţionezi la gestul respectiv. Dacă stai să te gândeşti, nu toată lumea reacţionează la fel ca tine în faţa situaţiilor sau a celorlalţi oameni. Totul depinde de „percepţiile” tale, care sunt controlate de amintirile tale! După cum vezi, ne întoarcem de fiecare dată la aceste amintiri subconştiente. Este foarte important să înţelegi că şi ceilalţi oameni fac ceea ce fac din cauză că sunt manipulaţi şi controlaţi de propriile lor amintiri.

Singura ta responsabilitate şi unicul lucru pe care poţi să îl faci cu adevărat este să te detaşezi de aceste amintiri. Oricât de mult ai vorbi şi ai încerca să îi convingi pe ceilalţi de dreptatea ta, în realitate tu nu poţi schimba mare lucru din realitatea exterioară. In această direcţie, doresc să-ţi reamintesc că atunci când refuzi să ierţi pe altcineva, tu nu o răneşti pe persoana în cauză, ci numai pe tine. De aceea, dacă doreşti să te eliberezi, iartă şi detaşează-te. Spune-i persoanei în cauză: „Mulţumesc” (în inima ta), căci ea nu a apărut în viaţa ta decât pentru a-ţi oferi o dată în plus prilejul de a practica purificarea şi detaşarea. Nu ai auzit niciodată celebra zicătoare: „Lucrul căruia îi opui rezistenţă persistă”? Este foarte adevărat. Atunci când te detaşezi de altcineva, persoana respectivă se detaşează la rândul ei de tine, căci tangoul nu poate fi practicat decât în doi.

Indiferent ce se întâmplă în viaţa ta, tu eşti responsabil în proporţie de sută la sută. Ceva din interiorul tău a atras respectiva situaţie. Chiar dacă îţi vine greu să crezi, tu atragi întotdeauna situaţiile sau persoanele din viaţa ta, iar acestea te tratează exact aşa cum te tratezi tu însuţi. Din păcate, noi nu am fost învăţaţi să ne iertăm, să ne iubim şi să fim buni cu noi înşine, dar atunci când facem acest lucru, noi atragem automat în viaţa noastră alte persoane care ne iubesc.

Probabil că dacă ai fost violat sau abuzat într-o altă manieră atroce, rândurile de mai sus ţi se par revoltătoare.

că o ai. Indiferent care a fost cauza, dacă doreşti ca pe viitor să depăşeşti astfel de obstacole şi să te eliberezi complet, va trebui să îţi asumi în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru tot ce ţi s-a întâmplat şi să accepţi ideea că în orice situaţie există o binecuvântare, chiar dacă nu o poţi înţelege încă.

Există foarte multe femei care au fost cândva „victime” abuzate şi care au devenit între timp vorbitoare şi antreprenoare de mare succes, care îi motivează pe ceilalţi oameni. Cuvintele şi activităţile lor inspirate îi schimbă cu adevărat pe oameni. Cum este posibil? Este posibil numai pentru că ele s-au decis să nu mai dea vina pe altcineva şi să nu se mai considere victime. Experienţa prin care au trecut cândva le-a ajutat să înveţe anumite lecţii şi să crească. Dumnezeu nu ne dă niciodată mai mult decât putem duce. Dacă vei continua să te consideri o victimă, nu vei putea cunoaşte niciodată succesul în viaţă.

Dumnezeu este întotdeauna alături de tine, gata să te ajute şi să te susţină, cu singura condiţie să îi ceri acest lucru. Reţine: Dumnezeu te-a înzestrat cu un liber arbitru. De aceea, trebuie să îi ceri ajutorul. Cu alte cuvinte, trebuie să îi acorzi permisiunea de a te ajuta. Tu eşti întotdeauna liber să alegi. Dacă te simţi obosit, frustrat sau lipsit de speranţă, depinde numai de tine să schimbi această situaţie. Personal, nu pot decât să sper că vei alege schimbarea, iertarea şi eliberarea. Reţine: nu trebuie neapărat să îi spui persoanei pe care ai fost supărat că ai



## Capitolul 9



# *Aşteptările*

Aşteptările noastre sunt şi ele tot un produs al amintirilor. Ele derivă din acea parte a fiinţei noastre care crede că ştie mai bine şi care ne spune care sunt rezultatele corecte pentru noi, cum ar trebui să se deruleze în continuare lucrurile şi ce este bine sau rău. Este foarte greu să renunţi la aşteptări, dar ori de câte ori apar în mintea noastră, noi ne putem detaşa de ele şi ne putem purifica, astfel încât să redevenim deschişi ca un copil, permiţând astfel situaţiilor ideale pentru noi să se petreacă. Atunci când renunţăm la aşteptări, noi nu ştim ce se poate întâmpla în continuare, căci ne deschidem în faţa tuturor posibilităţilor şi le atragem numai pe cele mai bune pentru noi.

Din acest punct de vedere, tehnica Ho'oponopono acţionează ca o magie. Fără nicio exagerare! Ori de câte ori practicăm această tehnică fără să ne aşteptăm la anumite rezultate, ceea ce se întâmplă devine magic. De aceea, atunci când predau, le spun ascultătorilor mei: „Aşteptaţi-vă la miracole", dar apoi îi învăţ să se detaşeze inclusiv de această aşteptare, astfel încât să poată vedea cu adevărat respectivele miracole. Mintea raţională este înşelătoare, aşa că ne poate face să credem că ştim deja în ce vor consta aceste miracole şi cum se vor manifesta ele. Adevăratele

Noi avem tendinţa să analizăm totul trecând informaţiile prin anumite filtre: ataşamentele, convingerile şi temerile noastre. Percepţia este un element cheie al realităţii noastre, dar din păcate, noi nu realizăm că ceea ce vedem nu este realitatea în sine, ci ceea ce ne permit filtrele noastre să vedem din aceasta. Noi nu vedem niciodată imaginea de ansamblu, motiv pentru care ratăm numeroase oportunităţi, întrucât credem orbeşte în ceea ce ne arată sau ne spun filtrele noastre. Cu alte cuvinte, noi trăim într-o lume pe care o creăm noi înşine, pornind de la amintirile şi de la convingerile noastre. Universul se află într-o continuă transformare, dar noi rămânem cantonaţi în convingerile pentru care am optat cândva. Problema este că din cauza legii atracţiei, în viaţa noastră apar persoane şi situaţii care ne confirmă în permanenţă convingerile, motiv pentru care rămânem în continuare victimele circumstanţelor exterioare. în acest fel, suntem prinşi într-un cerc vicios din care ne este imposibil să scăpăm. Albert Einstein a spus cândva: „Nebunia constă în a repeta aceleaşi lucruri la infinit, aşteptându-te însă să obţii rezultate diferite.”

Unica noastră sarcină este aceea de a ne detaşa şi de a ne deschide, astfel încât să putem primi. Este ca şi cum ne-am întoarce în copilărie. îţi mai aminteşti de această perioadă din viaţa ta, când erai întotdeauna dornic să te joci, să visezi şi să râzi? Uită-te cu atenţie la copii. Atunci când ceva îi deranjează, aceştia se supără la fel ca adulţii - căci acest lucru este extrem de greu de evitat - dar, spre deosebire de adulţi, ei revin foarte rapid la starea lor de spirit obişnuită şi reîncep să se joace, să viseze şi să râdă. Copiii trăiesc întotdeauna clipa. Ei nu se gândesc prea mult la trecut şi nu-şi fac griji legate de viitor. în mod evident, acesta este secretul. Noi trebuie să renunţăm la acele programe subconştiente care ne spun la ce trebuie să ne aşteptăm şi trebuie să ne jucăm la fel ca şi copiii, fără să insistăm prea mult asupra amintirilor noastre şi fară să ne focalizăm asupra unor aşteptări preconcepute.

te-ai aşteptat întotdeauna la anumite rezultate, neavând ochi pentru altele. Aşteptările se nasc din ataşamentele noastre faţă de anumite lucruri, persoane şi locuri. Prin intermediul lor, noi ne creăm propria noastră închisoare şi devenim propriii noştri sclavi.

Eliberează-te. Renunţă la ataşamentele tale şi la aşteptările de a obţine anumite rezultate. Acceptă lucrurile aşa cum sunt şi cum îţi apar în faţă. Secretul constă în a fi liber, iar acest lucru înseamnă să nu ai nevoie de nimic şi de nimeni. Porneşte de la premisa că Universul este perfect şi este exact aşa cum trebuie să fie. Singura manieră prin care poţi face acest lucru constă în a fi prezent şi a observa viaţa cu curiozitatea unui copil mic, fără judecăţi critice şi fără opinii subiective. Dacă vei învăţa să trăieşti clipa prezentă şi să observi realitatea fără prejudecăţi, vei deveni incredibil de fericit, iar această fericire nu va depinde de împlinirea anumitor aşteptări. Vei curge la unison cu râul vieţii, vei deveni una cu el şi vei trăi cele mai magice sincronicităţi, care vor face ca în jurul tău să se petreacă lucruri incredibile.

Cu prima ocazie în care vei trăi o situaţie neaşteptată, respiră profund şi priveşte în interiorul tău. Când lucrurile nu se derulează aşa cum îţi doreşti, observă-le fără a te angrena în ele şi conştientizează faptul că unica lor putere asupra ta este dinamizată de amintirile şi de convingerile tale. Dacă vei renunţa la aşteptările tale, vei descoperi



**Capitolul 10**



# *Detaşarea*

Ce se întâmplă atunci când ne detaşăm? Răspunsul este simplu: noi îi permitem acelei părţi din fiinţa noastră care ştie mai bine să ne rezolve toate problemele. Dumnezeu ne-a înzestrat cu un liber arbitru şi ne îngăduie să optăm între a merge pe calea Lui sau pe calea aleasă de noi.

## Cum ne putem însă detaşa?

Există numeroase instrumente care conduc la detaşare, dar indiferent pe care îl folosim, ceea ce contează este să ne asumăm în proporţie de sută la sură responsabilitatea şi să spunem: „îmi pare rău; te rog să mă ierţi pentru că am creat sau pentru că am atras această situaţie.” Atunci când ne decidem să ne asumăm în proporţie de sută la sută această responsabilitate şi să ne purificăm mintea subconştientă, Mana sau Energia Divină coboară imediat asupra noastră şi ne şterge amintirile care au atras situaţia cu care ne confruntăm.

Ce amintiri sunt şterse? Nu putem şti, şi nici nu este necesar. Răspunsul la această întrebare pur şi simplu nu

noi. Partea superioară a conştiinţei noastre ştie întotdeauna la ce amintiri suntem pregătiţi să renunţăm.

Poate că te întrebi cine execută acest proces de ştergere. Ei bine, în niciun caz nu este vorba de mintea conştientă. Aceasta nu face decât să îşi dea permisiunea. în esenţă, procesul este similar celui prin care descărcăm un program pe calculatorul nostru sau prin care facem clic pe o iconiţă de pe desktop. Nu este necesar să înţelegem în detaliu ce se întâmplă după aceea. Tot ce trebuie să facem noi este să dăm clic. La fel se petrec lucrurile şi în cazul purificării spirituale. Noi dăm clic pe o iconiţă (de pildă spunând „mulţumesc”), iar partea superioară a conştiinţei noastre se ocupă de restul.

Uneori credem că ne purificăm mintea subconştientă de anumite amintiri şi programe legate de o anumită situaţie sau de o anumită persoană. Chiar dacă acestea au declanşat într-adevăr procesul de purificare, noi nu ştim ce amintiri şi ce programe sunt şterse de fapt, şi nu este necesar să cunoaştem cum funcţionează procesul.

Noi suntem perfecţi, dar amintirile noastre sunt imperfecte. Tot ce se întâmplă în viaţa noastră reprezintă o oportunitate de a ne detaşa, de a renunţa, de a ne elibera şi de a şterge anumite amintiri şi programe derulate frecvent de mintea noastră subconştientă, astfel încât să ne putem experimenta din nou perfecţiunea, fară a mai fi controlaţi de trecutul nostru. Noi nu putem face acest lucru decât atunci când ne punem la unison cu perfecţiunea Universului.

Aşadar, procesul de detaşare sau de eliberare înseamnă să înţelegem că ne aflăm aici pentru a afla cine suntem cu adevărat şi pentru a redeveni liberi. Noi nu ne aflăm aici pentru a face bani, pentru a ne cumpăra case şi maşini sau pentru a avea relaţii perfecte. Este posibil să ne bucurăm inclusiv de aceste lucruri (fapt care devine infinit mai uşor atunci când ne detaşăm), dar adevărata menire a vieţii este obţinerea desăvârşirii în procesul detaşării şi în eliberarea

eliberarea de ataşamentele noastre, noi putem deveni fericiţi şi împăcaţi chiar aici şi acum.

## Atunci, de ce este atât de greu să ne detaşăm?

Este dificil deoarece noi nu ştim cine suntem în realitate. Noi credem că fericirea noastră depinde de anumite posesiuni, de atragerea anumitor oameni în viaţa noastră şi de obţinerea unui anumit statut social. Această convingere devine atât de înrădăcinată în mintea noastră subconştientă încât ajungem să o considerăm reală. De aceea, nu mai dorim să renunţăm la ea şi să ne trezim. Preferăm mai degrabă să suferim decât să avem încredere în necunoscut.

În mod paradoxal, experienţa de viaţă m-a învăţat că atunci când te detaşezi de ceea ce îţi doreşti, primeşti mult mai mult decât ai visat vreodată. Nu spun că procesul este uşor, dar te asigur că el funcţionează. Ai încredere şi detaşează-te, iar miracolele vor înflori în viaţa ta. Simplul fapt că ai reuşit să te detaşezi de o situaţie dificilă reprezintă o răsplată în sine. Trezeşte-te la realitate şi realizează faptul că poţi fi fericit numai cu tine însuţi! Fericirea ta nu depinde de nimeni şi de nimic altceva.

Întreaga lume funcţionează pe bază de informaţii, inclusiv noi. O mare parte din aceste informaţii se derulează sub formă de amintiri din mintea noastră conştientă şi din cea subconştientă, iar de cele mai multe ori noi nici măcar nu suntem conştienţi de ele. Singura manieră de a te elibera şi de a descoperi bucuria şi pacea pe care ţi le doreşti constă în renunţarea la aceste informaţii, permiţându-i astfel Inspiraţiei (informaţia perfectă) să preia controlul asupra ta şi să te orienteze în direcţia cea mai potrivită pentru tine.

Realizează faptul că programele tale (alcătuite din informaţii) te controlează şi că nu te vei putea elibera de



## Capitolul 11



# *Judecăţile critice*[9]

Nu ţi s-a întâmplat niciodată să intri într-o încăpere şi să vezi o persoană pe care nu o cunoşti, dar să ai o reacţie foarte puternică şi să îţi spui în sinea ta: „în niciun caz nu am de gând să mă aşez lângă acea persoană”? Cel mai probabil, această reacţie are la bază o amintire din trecut, care este derulată de mintea ta subconştientă. Cu alte cuvinte, tu emiţi o judecată critică bazată exclusiv pe o amintire din trecut. Altminteri, nu ai niciun indiciu legat de ceea ce se întâmplă de fapt.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalâ, mi-a spus odată că a văzut un cuplu de tineri sărutându-se şi îmbrăţişându-se, în timp ce copiii lor interiori se certau şi erau în dezacord unul cu celălalt. Noi putem comunica în maniere şi pe nivele diferite cu aceiaşi oameni, fară măcar să ne dăm seama de acest lucru. De aceea, nu este neapărat necesar să comunicăm verbal cu cineva pentru a schimba o relaţie, căci atunci când ne ştergem amintirile personale şi ne eliberăm de ele, ceea ce se şterge în noi se şterge inclusiv în celelalte persoane implicate.

Din păcate, cel mai adesea noi privim evenimentele şi

că ştim ce se întâmplă. Petrecem apoi foarte mult timp suferind, din cauza felului în care interpretăm realitatea. De multe ori, preferăm să avem dreptate, şi nu să fim fericiţi şi împăcaţi. Dacă dorim să ne eliberăm, va trebui să renunţăm la ideile noastre preconcepute, care distorsionează felul în care percepem realitatea înconjurătoare, şi să vedem lucrurile aşa cum sunt, respectiv aşa cum le vede Dumnezeu. Realitatea nu este niciodată bună sau rea, corectă sau incorectă. Ea este pur şi simplu. Noi suntem cei care îi punem etichete.

Atunci când primim un compliment de genul: „Te pricepi atât de bine la acest lucru” sau „Eşti frumoasă”, depinde de noi dacă îl acceptăm sau îl respingem. De multe ori, noi nu credem în ceea ce ni se spune. Ne minimalizăm singuri, spunându-ne: „Oricine poate face acest lucru.” Uneori, o voce din minte ne spune: „O, dacă mi-ar cunoaşte şi cealaltă faţă, nu ar mai crede deloc că sunt grozav.” Alteori, devenim ataşaţi de persoana care ne complimentează, căci complimentele sale ne fac să ne simţim mai bine în pielea noastră şi ajungem astfel să avem „nevoie” de persoana respectivă pentru a ne simţi bine. Dacă această persoană ne spune pe neaşteptate ceva negativ, ni se pare că întregul cer a picat asupra noastră. Cu alte cuvinte, noi acordăm o semnificaţie disproporţionat de mare judecăţilor noastre critice, dar şi celor ale altor oameni.

În realitate, aceste judecăţi critice nu sunt altceva decât simple informaţii pe un monitor, care apar în viaţa noastră cu unicul scop de a ne oferi şansa unei noi purificări. Cu alte cuvinte, sunt informaţii care trebuie şterse. Aceste evenimente ne oferă oportunitatea de a spune: „îmi pare rău; te rog să mă ierţi pentru că am creat sau pentru că am atras această situaţie.” Sarcina noastră este cât se poate de simplă: tot ce trebuie să facem este să apăsăm tasta Delete (de ştergere)! Nu are niciun rost să vorbim atât de mult despre datele care ne apar pe monitor. în acest fel, nu

important. De aceea, fii vigilent şi nu înceta nicio clipă procesul de detaşare.

În concluzie, ori de câte ori intervine ceva în viaţa ta, priveşte în interiorul tău, nu în afara ta! Nu există nimeni în exterior. De aceea, eliberează-te de judecăţile critice, observă realitatea aşa cum este şi nu te ataşa de o anumită interpretare particulară a evenimentelor. Numai aşa vei putea vedea lucrurile aşa cum sunt. Dacă îţi doreşti cu adevărat să te bucuri de fericire şi de pace interioară, renunţă la opiniile şi la judecăţile tale critice.

Trezeşte-te, priveşte în jurul tău, observă şi realizează faptul că eşti dependent de gândire, de judecăţi critice, de opinii şi de convingerea că le ştii pe toate. Ştiu că nu este uşor, dar procesul este posibil. Prin tehnica Ho'oponopono, Dumnezeu ne oferă posibilitatea să ne detaşăm pe un nivel pe care nu l-am putea atinge în mii de vieţi. Tehnica de purificare Ho'oponopono echivalează cu a ne plăti datoriile şi a depune bani la bancă. în acest fel, nu numai că nu va mai trebui să plătim rate lunare, dar vom primi chiar o dobândă.

Aşadar, fii pregătit pentru renunţare. Poţi face acest lucru! Judecăţile critice nu te ajută cu nimic. în schimb,



## Capitolul 12



# *Călăreşte un singur cal*

Prima carte de metafizică pe care am citit-o a fost scrisă de o autoare venezuelană, care afirma în ea: „Mulţi profeţi vor veni, dar îi veţi recunoaşte după roadele lor.” în altă parte spunea: „Indiferent cine predă sau vorbeşte, trebuie să priveşti dincolo de persoana sa.”

Despre acest lucru doresc să vorbesc şi eu: este foarte important să te focalizezi asupra mesajului, nu asupra mesagerului. Urmea- ză-ţi întotdeauna inima şi indiferent cine este cel care îţi prezintă respectivele informaţii, fa ÎNTOTDEAUNA numai ce ţi se pare corect în inima ta şi evită ceea ce nu ţi se pare astfel.

Este foarte important să călăreşti întotdeauna un singur cal[1] dacă doreşti să obţii mai rapid rezultatele dorite. Mintea ta subconştientă sau copilul tău interior (Unihipili, după cum numim noi acest aspect în sistemul Ho'oponopono) poate realiza procesul de purificare fără concursul minţii conştiente, la fel cum supervizează respiraţia ta, dar nu va face acest lucru dacă sari de la o învăţătură spirituală la alta sau dacă practici mai multe tehnici.

divergente în acelaşi timp. De ce? Deoarece copilul tău interior devine confuz, iar când se confruntă cu o problemă nu mai ştie ce să facă - ce tehnică să aplice în cazul de faţă. Cu alte cuvinte, atunci când sari de pe un cal pe altul, tu rişti să ratezi numeroase oportunităţi excelente de purificare.

Nu este deloc uşor să aplicăm în permanenţă acest proces de purificare, căci noi suntem dependenţi de gândirea şi de reacţiile noastre. Acest lucru echivalează cu a spune că suntem adormiţi sau pe pilot automat. Cele care acţionează şi fac alegerile în locul nostru sunt amintirile şi programele noastre. Dacă dorim să optăm pentru purificare (detaşare sau eliminare), noi trebuie să devenim conştienţi şi să încetăm să mai reacţionăm la evenimentele exterioare în funcţie de programele noastre subconştiente. Copilul nostru interior poate face automat această purificare, dar numai dacă vede că suntem angajaţi plenar şi că ne limităm să călărim un singur cal - în cazul de faţă practica „purificării".

Reţine: copilul tău interior te priveşte în permanenţă. El nu îţi ascultă atât de mult gândurile, cât îţi contemplă acţiunile. De aceea, indiferent cât de multe afirmaţii şi vizualizări pozitive practici, copilul tău interior (acea parte a fiinţei tale care manifestă realitatea în viaţa ta) nu va putea să atragă ceea ce ţi se potriveşte cel mai bine, pentru simplul motiv că îi blochezi singur calea prin acţiunile tale haotice. Oricât de pozitiv ai gândi, mintea ta raţională nu poate gestiona decât 15 biţi de informaţii pe secundă pe care îi percepi în mod conştient), în timp ce în fundal se derulează alte 11 milioane de biţi de informaţii pe care îi derulează mintea ta subconştientă şi care repetă programe de genul: „Nu sunt suficient de bun. Trebuie să muncesc din greu pentru a-mi câştiga traiul. Banii sunt un lucru murdar" etc., etc. în mod normal, noi nu suntem conştienţi de aceste gânduri, dar copilul nostru interior

### *Călăreşte un singur cal*

Afirmaţiile şi vizualizările sunt utile, dar sunt nişte tehnici de grădiniţă. Dacă te trezeşti la realitate şi dacă realizezi cu adevărat puterea gândurilor tale, merită să continui aceste tehnici, dar dacă simţi că te învârţi în cerc, află că poţi întrerupe acest cerc vicios. Sarcina ta este să FII tu însuţi şi să te detaşezi de orice altceva.

În sistemul Ho'oponopono, noi pornim întotdeauna de la premisa iubirii. în acest scop, ne iubim propriii duşmani (amintirile care se derulează în mintea noastră subconştientă) şi nu le opunem rezistenţă. Nu ne forţăm copilul interior să gândească sau să simtă într-un anumit fel, ori să manifeste anumite lucruri. Am numit Ho'oponopono „calea cea mai simplă” deoarece cine o practică poate experimenta libertatea, fericirea şi pacea care transcend înţelegerea raţională, scop în care nu trebuie să facă altceva decât să renunţe la ataşamentele sale şi la aşteptările sale legate de obţinerea anumitor rezultate.

Te rog să nu mă înţelegi greşit. Nu este nimic nelalocul



## Capitolul 13



# *Cei Aleşi*

Marea majoritate a oamenilor se simt victime atunci când în viaţa lor se întâmplă ceva neplăcut. Alţii merg până acolo încât se consideră victime tot timpul, indiferent ce s-ar întâmpla. Ei cred că întreaga lume are ce are cu ei.

Adevărul este că Dumnezeu te iubeşte întotdeauna, indiferent de împrejurări.

Dacă vei începe să practici detaşarea şi să capeţi o încredere din ce în ce mai mare în El, vei descoperi că eşti un Ales. într-adevăr, tu eşti o fiinţă unică. Atunci când te detaşezi, începi să vezi automat lucrarea lui Dumnezeu, care te copleşeşte, căci depăşeşte orice imaginaţie umană. Rămâi astfel uimit cât de mult te iubeşte Dumnezeu şi cât de tare îşi doreşte El să fii fericit.

Din păcate, noi suntem de cele mai multe ori cel mai mare obstacol din viaţa noastră, şi culmea este că dăm întotdeauna vina pentru acest lucru pe alţii. De multe ori, noi dăm vina chiar pe Dumnezeu pentru nefericirea noastră, dar Acesta nu face decât să aştepte ca noi să îi acordăm permisiunea pentru a ne rezolva problemele. In

ne oferi ceea ce este perfect pentru noi în momentul respectiv. Iţi reamintesc în această direcţie că tu nu ai de unde să ştii ce anume este perfect pentru tine într-un anumit moment! Dacă ai însă încredere în Dumnezeu şi dacă te detaşezi de preconcepţiile tale, vei rămâne uimit de miracolele pe care ţi le-a pregătit Acesta.

De un lucru poţi fi absolut sigur: dacă îi vei acorda lui Dumnezeu permisiunea ta, vei avea întotdeauna toate lucrurile de care ai nevoie, exact în momentul în care ai nevoie de ele, nu înainte sau mai târziu. Ştiu că acest proces poate fi înfricoşător uneori, dar tocmai aici intervine încrederea. Dacă vei reuşi să ai încredere în Dumnezeu, vei ajunge să te simţi copilul Lui special.

Doresc să îţi spun o poveste în această direcţie.

Când m-am despărţit de soţul meu după 20 de ani de căsnicie, am plecat de acasă numai cu ce aveam pe mine. O prietenă mi-a sugerat să ne mutăm împreună, căci prin combinarea veniturilor noastre ne puteam califica pentru o casă mai mare şi mai frumoasă. Povestea se petrecea în California. Cu două zile înainte de a semna contractul de închiriere, prietena mea m-a sunat şi mi-a spus că s-a răzgândit şi că intenţiona să se mute în Arizona. Am început imediat să practic procesul de purificare (de detaşare). Aproape instantaneu, prin minte mi-a trecut un gând: să îmi sun agenta imobiliară şi să o întreb dacă puteam încheia singură contractul de închiriere. Spre uimirea mea, ea a fost de acord, iar la scurt timp după ce m-am mutat în noua mea casă, asupra mea a început să plouă cu oferte de muncă. Mi-am dat astfel seama că îmi puteam plăti singură chiria, şi deci nu trebuia să împart casa cu o altă persoană.

Opt luni mai târziu, proprietarul casei m-a sunat şi mi-a spus că dorea să îşi vândă proprietatea. A adăugat că ştiind că îmi plăcea casa, dorea să îmi ofere mie prioritate, dar dacă nu eram interesată, trebuia să mă mut până în luna septembrie.

îmi fac bagajele, dar ceva din interiorul meu mi-a spus că nu aceasta era cea mai bună opţiune a mea. De aceea, mi-am spus: „Dacă Dumnezeu consideră că acesta este locul ideal pentru mine, mă va ajuta să obţin un împrumut, căci eu nu ştiu cum pot face acest lucru.” Ştiam că tot ce trebuia să fac era să îi acord permisiunea mea şi să mă dau la o parte din calea Lui. Tot ce trebuia să fac în acest scop era să mă detaşez, să am încredere în El şi să îi încredinţez întreaga chestiune Universului.

Două persoane care mi-au promis că mă vor ajuta să obţin un împrumut au renunţat de-a lungul procesului. Contractul de închiriere era pe punctul de a expira, iar eu nu obţinusem încă un credit ipotecar, aşa că m-am decis să îl sun pe proprietar. în loc să îmi fac griji, m-am decis să mă abandonez în totalitate şi să am încredere în rezolvarea favorabilă a problemei. Am practicat din nou procesul de purificare (detaşare), după care l-am sunat pe proprietar şi i-am explicat situaţia în care mă aflam. Spre surpriza mea, acesta mi-a spus:

- Nicio problemă, Mabel. Sincer să fiu, nu este momentul cel mai potrivit pentru a-mi scoate proprietatea la vânzare. De aceea, îţi voi prelungi contractul de închiriere. Fă o anexă la contract, trimite-mi-o prin fax, iar eu o voi semna.

Mai târziu, când am reuşit în sfârşit să cumpăr casa, nu am mai fost nevoită să apelez la alte persoane pentru a obţine creditul ipotecar. Am fost sunată de un nou broker ipotecar, şi înainte de a-mi expira contractul de închiriere, am reuşit să obţin împrumutul de la bancă!

Atunci când lucrurile se derulează aşa cum ne dorim, noi ne simţim Aleşi. Ceea ce trebuie să înţelegem însă este că pentru a fi un Ales trebuie să optezi pentru a-ţi acorda permisiunea, iar apoi să te detaşezi. în această direcţie, trebuie să porneşti de la bun început de la premisa că noi nu ştim ce este mai bine pentru noi şi să nu îţi blochezi singur calea.

Tu nu te-ai săturat să te simţi o victimă? Nu ţi se pare

schimbe? încă te mai rogi pentru ca copiii tăi să nu mai consume droguri şi să se comporte civilizat? încă mai speri că şeful îţi va oferi acea mărire de salariu sau că soţul îţi va fi credincios?

Dacă doreşti să îţi găseşti pacea, libertatea şi fericirea pe care le cauţi, va trebui să te detaşezi de aceste dorinţe. Eliberează-te. Noi suntem copiii lui Dumnezeu. Din acest punct de vedere, suntem cu toţii Aleşi. Chiar dacă părem atât de diferiţi, avem cu toţii acelaşi Părinte unic. Cu cât vom descoperi mai curând acest lucru, renunţând la opiniile, convingerile şi judecăţile noastre critice în



## Capitolul 14



# *Emoţiile*

Emoţiile sunt instrumente utile pentru supravieţuire. Spre exemplu, teama ne semnalează când trebuie să ne dăm la o parte şi să evităm o situaţie potenţial periculoasă pentru noi. Simultan însă, ele pot deveni obstacole majore în calea descoperirii de sine şi a libertăţii, dacă le permitem acest lucru. Nu este nimic în neregulă cu emoţiile în sine. Ele nu sunt însă decât amintiri care continuă să fie derulate de mintea noastră subconştientă, nefiind reale. Dacă doreşti să te eliberezi, trebuie să înţelegi acest lucru.

Multe emoţii se nasc din încercarea de a obţine ceva ce nu avem, din cramponarea de ceva ce am avut şi nu mai avem sau din evitarea a ceva ce nu ne dorim.

Gândeşte-te puţin. Totul ţine de ataşamentele tale! Atunci când eşti atât de ataşat de ceva sau de cineva încât eşti convins că fericirea ta depinde de aceste lucruri, este imposibil să fii fericit. Nu vreau să spun cu asta că trebuie să nu-ţi mai iubeşti copiii, familia sau prietenii. Iubeşte-i, dar fară ataşament. Nu aştepta nimic în schimbul iubirii tale. Este foarte posibil să fii un părinte, un partener de viaţă sau

crede că fericirea ta depinde de altcineva. Adevărata bucurie se naşte întotdeauna din interiorul tău.

Este foarte important să înţelegem că ataşamentele faţă de emoţiile noastre şi faţă de alte persoane, obiecte sau circumstanţe se învaţă din fragedă pruncie. Ele reprezintă una dintre cele mai puternice programări care ne afectează mintea şi sufletul, dar aceste emoţii şi aceste ataşamente nu sunt mai puţin ireale. Ele nu reprezintă în niciun caz adevărata noastră esenţă. Puterea lor asupra noastră este direct proporţională cu credinţa noastră în realitatea lor. Atunci când ne trezim şi înţelegem acest lucru, noi realizăm că suntem singurii care decidem de ce avem nevoie pentru a fi fericiţi. De aceea, tu poţi alege chiar acum dacă îţi doreşti să fii fericit şi liber, sau ataşat şi suferind. Reţine: chiar şi emoţiile cele mai plăcute pot conduce mai devreme sau mai târziu la dezechilibre, căci orice lucru creat are un sfârşit, iar dacă eşti ataşat de ele, vei regreta inevitabil dispariţia lor.

Îţi dai seama ce teribil este acest proces? Noi ne-am creat singuri un cerc vicios prin ataşamentele noastre emoţionale. Credem că avem nevoie de ceva pentru bunăstarea noastră emoţională, dar chiar dacă îl obţinem, continuăm să rămânem ataşaţi din punct de vedere emoţional de el prin teama de a nu-1 pierde.

Adevărul este că nimeni şi nimic din lumea exterioară nu ne poate conferi o stare de bunăstare emoţională. Astfel de convingeri nu sunt decât programe şi decizii luate de mintea ta conştientă în speranţa că te vor face fericit.

Nu te mai opune adevărului. Eliberează-te. Realitatea nu conţine nimic altceva decât şinele tău real. Reţine: o problemă nu este cu adevărat o problemă până când nu spui despre ea că este o problemă. De altfel, nicio problemă nu devine astfel până când nu reacţionezi din punct de vedere emoţional în faţa ei.

Doresc să îţi împărtăşesc un citat din cartea *Atacul meu cerebral s-a dovedit a fi o revelaţie,* de dr. Jill Boite Taylor.

reabilitare privit din interior, dintr-o perspectivă pe care nu a mai relatat-o nimeni până acum. Iată ce spune autoarea:

*Eu definesc responsabilitatea (capacitatea de a răspunde[2]) ca fiind capacitatea de a opta între felul în care răspundem la stimulii receptaţi prin sistemul nostru senzorial într-un anumit moment. Deşi există programe la nivelul sistemului limbic (emoţional) ce pot fi declanşate automat, ele durează mai puţin de 90 de secunde, după care hormonii respectivi sunt eliminaţi complet din sânge. Spre exemplu, mânia poate fi o reacţie programată ce se poate declanşa automat. Odată declanşată, hormonii secretaţi de creier inundă corpul, iar noi trăim o experienţă fiziologică. La mai puţin de 90 de secunde de la secreţia iniţială, componentele chimice ale mâniei sunt complet eliminate din sânge, iar reacţia noastră automată încetează. Dacă totuşi rămânem mânioşi după acest interval de 90 de secunde, acest lucru se datorează faptului că am optat personal pentru continuarea acestui circuit. Noi optăm clipă de clipă pentru a rămâne cantonaţi în circuitele noastre neurologice sau pentru a ne reîntoarce la momentul prezent, permiţându-i astfel reacţiei emoţionale să se disipeze odată cu componentele sale chimice corespondente.*

*La nivel intelectual am realizat întotdeauna că îmi pot monitoriza şi schimba gândurile cognitive, dar niciodată nu mi-a trecut pin minte că eu am un cuvânt de spus şi în ceea ce priveşte emoţiile mele. Nimeni nu mi-a explicat vreodată că emoţiile au o componentă chimică ce nu durează mai mult de 90 de secunde, după care suntem eliberaţi. Această descoperire a marcat o diferenţă fantastică în viaţa mea.*

*Un alt motiv pentru care foarte mulţi oameni nu optează pentru fericire este acela că emoţiile negative intense precum mânia, gelozia sau frustrarea activează anumite circuite complexe în creierul lor care le sunt familiare şi care îi fac să se simtă puternici. Cunosc oameni care optează în mod conştient pentru a-şi exersa în mod regulat circuitele*

[2] Joc de cuvinte: ***response-ability =*** capacitatea de a răspunde. Citită într-un cuvânt,

Îngăduie-mi să îţi pun o întrebare: ce putem face noi pentru a ne bucura de o pace şi de o bucurie autentice? Răspunsul corect este: trebuie să ne distanţăm de ataşamentele, emoţiile şi aşteptările noastre, precum şi de obiectele şi persoanele din lumea exterioară. Cea mai simplă modalitate de a face acest lucru constă în a ne asuma în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru realitatea pe care o trăim, înţelegând faptul că noi ne alegem singuri reacţiile în faţa propriilor emoţii.

Aşadar, acum eşti avizat. Ori de câte ori trăieşti o emoţie puternică, spune-i: „Mulţumesc”, apoi detaşează-te de ea şi eliberează-te.



## Capitolul. 15



# *Viaţa trăită în momentul*

Gândeşte-te puţin: în momentul de faţă tu dispui de tot ce îţi este necesar. Dacă nu te simţi fericit în momentul prezent, acest lucru se datorează faptului că te focalizezi asupra lucrurilor pe care nu le ai, nu asupra celor de care dispui deja. Este foarte greu să trăim în prezent, căci gândurile noastre ne conduc inevitabil către trecut sau către viitor. Rareori se întâmplă să fim ancoraţi în momentul prezent.

Din fericire, există numeroase instrumente care facilitează acest proces. între ele, trei sunt cu adevărat importante:

Primul este focalizarea asupra respiraţiei. Acesta este instrumentul cel mai accesibil şi cel mai eficient de care dispunem. Aşa cum spune buna mea prietenă Cyrus Ontiki, o profesoară ce predă yoga râsului: „Atunci când respiri, eşti automat prezent. Atunci când eşti prezent, eşti plăcut.” într-adevăr, simpla conştientizare a respiraţiei este suficientă pentru a ne readuce în momentul prezent. Nu ai

respiraţia? Practică respiraţia conştientă şi amplifică-ţi capacitatea de a rămâne ancorat în momentul prezent. In acest fel, îţi vei îmbunătăţi simultan starea de sănătate şi de bunăstare emoţională.

Râsul este un alt instrument absolut minunat. De aceea, rezol- vă-ţi problemele prin râs. Realizează faptul că problemele tale nu sunt altceva decât amintiri. Amuză-te pur şi simplu de problemele pe care le-ai atras în viaţa ta, iar apoi detaşează-te de ele. Nu trebuie să uităm că atunci când râzi, tu respiri automat mai profund, deci devii automat mai prezent.

Cel de-al treilea instrument extrem de important este recunoştinţa. Starea de recunoştinţă manifestată pentru lucrurile de care dispui te aduce automat în momentul prezent şi îţi schimbă pe loc vibraţia energetică. Recunoştinţa conduce foarte rapid la deblocarea problemelor, de multe ori în cele mai neaşteptate maniere. Atunci când îţi schimbi vibraţia, tu schimbi automat şi ceea ce atragi.

Mintea noastră conştientă amână frecvent fericirea, proiectând-o asupra viitorului, căci porneşte de la premisa că îi lipseşte ceva pentru a fi fericită. Noi credem sincer că circumstanţele exterioare, obiectele şi persoanele ne pot face cu adevărat fericiţi. Greşim însă! Din cauză că „gândim” prea mult, noi nu observăm fericirea inerentă care există în fundal şi care reprezintă dreptul nostru prin naştere. Orice om poate fi fericit în momentul de faţă!

Trecutul nu mai există. Noi nu îl mai putem schimba. De aceea, detaşează-te de el şi lasă-1 pe Dumnezeu să îţi ofere clipă de clipă situaţiile perfecte pentru tine. Atunci când ne detaşăm de el, trecutul nu se mai repetă.

Pe de altă parte, viitorul reprezintă un mister pe care nu îl putem cunoaşte şi care poate avea singur grijă de el însuşi. Ce-i drept, el depinde de deciziile noastre din momentul prezent. Viitorul se poate schimba dramatic în bine dacă luăm decizia de a ne detaşa şi de a nu mai reacţiona, sau dacă optăm pentru procesul de purificare şi

efecte poate avea el. De pildă, o situaţie neplăcută care era inerentă poate fi anihilată complet prin simplul fapt că am luat decizia de a râde în loc să ne supărăm. Atunci când suntem dispuşi să ne asumăm în proporţie de sută la sută responsabilitatea şi pornim de la premisa că toate persoanele şi toate situaţiile apar în viaţa noastră numai pentru a ne oferi oportunitatea de a ne corecta şi de a ne elibera, noi luăm automat decizii mai bune, care ne influenţează în mod decisiv viitorul. Nici chiar Dumnezeu nu cunoaşte acest viitor. El ne-a dăruit tuturor liberul arbitru, şi de aceea aşteaptă să vadă ce decizii luăm.

Reţine: nimic nu este ceea ce pare. Realitatea noastră depinde în totalitate de amintirile şi de programele noastre subconştiente. De aceea, ori de câte ori treci printr-o situaţie neplăcută, amuză-te şi spune-ţi: „Ce interesant! Iată o nouă oportunitate de a mă elibera!”

De multe ori, noi ne simţim împovăraţi, dar dacă ne concentrăm asupra savurării momentului prezent, indiferent ce ne aduce acesta, povara devine mai uşoară, iar noi suntem tentaţi să râdem din ce în ce mai mult. Dumnezeu are un simţ excelent al umorului şi ne cunoaşte mai bine decât oricine altcineva.

Devino un observator al realităţii, nu un judecător al ei. Detaşarea este singurul tău mântuitor. Crede-mă: viaţa poate fi mai amuzantă şi mai uşoară decât crezi acum. Lasă-te dus de val, la fel ca şi copiii mici, care nu au convingeri şi prejudecăţi. Trăieşte clipa. Observă ce se întâmplă şi



## Capitolul 16



# *Obişnuinţele*

Obişnuinţele se numără printre cei mai crunţi duşmani ai noştri. Noi învăţăm să facem ceva într-un anumit fel, după care nu mai putem renunţa la lucrul respectiv, chiar dacă acesta nu funcţionează pentru noi, căci a devenit un comportament repetitiv subconştient stocat în memoria noastră. Pentru a-l păstra, suntem dispuşi chiar şi să suferim.

Oricât de greu ar părea de crezut, suferinţa este opţională. Cu alte cuvinte, noi alegem să suferim. Nouă ni se poate întâmpla orice, căci aşa funcţionează viaţa, iar o parte din lucrurile care ni se întâmplă ne pot provoca o oarecare durere, dar adevărata suferinţă este opţională.

Problema nu este durerea sau rana sufletească, ci reacţia noastră în faţa lor. Suferinţa derivă din ataşamentul nostru faţă de obţinerea unui anumit rezultat. încercarea de a înţelege ceea ce se întâmplă cu mintea, obsesiile şi judecăţile critice sunt obişnuinţe care provoacă o mare suferinţă. Poate crezi că aceste acţiuni repetitive sunt inevitabile, dar adevărul este că nu sunt şi că te poţi elibera de ele.

Pentru a renunţa la o anumită obişnuinţă, este necesar să

ceea ce se întâmplă în viaţa ta. Tu eşti cel care ia deciziile, şi faci acest lucru în fiecare moment, în funcţie de percepţiile tale şi de felul în care vezi lucrurile. în ceea ce priveşte percepţiile tale, acestea sunt trecute prin filtrul convingerilor, opiniilor şi judecăţilor tale critice. Cu alte cuvinte, tu îţi creezi propria realitate, şi deci eşti singurul care o poate schimba.

Începe să îţi pui întrebările corecte şi să cauţi acolo unde trebuie. Dacă vei lua decizia de a face acest prim pas, viaţa ta se va schimba în bine, iar în faţă îţi vor apărea din ce în ce mai multe oportunităţi. Se spune că atunci când discipolul este pregătit, maestrul apare. Universul nu aşteaptă altceva decât ca tu să te trezeşti. Totul începe şi se termină cu tine. De aceea, tu eşti singurul care poate pune capăt obiceiurilor tale proaste. Nimeni nu poate face acest lucru în locul tău. De multe ori noi căutăm un *guru* în lumea exterioară pentru a afla ce trebuie să schimbăm în noi, dar singurele lucruri pe care le putem schimba sunt în interiorul nostru, şi noi suntem singurii care ştim ce funcţionează şi ce nu în cazul nostru.

Dacă vei avansa pe cale, vei găsi maeştri care îţi vor indica anumite direcţii pe care să le urmezi şi care îţi vor da informaţii şi tehnici de aplicat, dar dacă nu eşti dispus să le încerci şi să le exersezi, maeştrii respectivi nu pot face acest lucru în locul tău. Tu eşti singurul care îţi poate schimba destinul prin renunţarea la vechile obişnuinţe greşite. Uneori este nevoie să treci printr-o mare durere pentru a ajunge în punctul de a spune: „Gata! M-am săturat!”

Tu trebuie să devii conştient de faptul că obişnuinţele tale îţi creează destinul. Dacă nu îţi place felul în care se derulează viaţa ta actuală, schimbă-ţi obiceiurile, şi implicit destinul. Este mai uşor decât crezi acum. Deschide-ţi mintea şi inima în faţa altor posibilităţi, a unei realităţi în care îţi asumi în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în viaţa ta. Eliberează-te de preconcepţii, de judecăţi critice şi de opinii.

te sperie, dar ale căror rezultate sunt garantate. Ori de câte ori îţi vei părăsi zona de confort, în faţa ta se vor deschide uşi noi. De aceea, chiar dacă acest lucru te sperie, nu ezita să îl faci. îţi garantez că de îndată ce vei experimenta magia unei minţi deschise, a detaşării şi a încrederii în Dumnezeu, viaţa ta va deveni infinit mai uşoară. în final, te vei întreba de ce nu ai făcut acest lucru mai devreme.

Încearcă să înţelegi că tu nu ştii atât de multe lucruri pe cât crezi. Noile informaţii nu pot pătrunde însă în mintea ta atât timp cât nu vei renunţa la cele vechi. Tranziţia presupune o perioadă de confuzie, dar acesta este un lucru bun, căci vesteşte o schimbare iminentă!

Aminteşte-ţi de visele pe care le-ai avut în copilărie. Tu ai fost cel care a decis la un moment dat că aceste gânduri sunt simple vise irealizabile. Poate că cineva te-a convins că nu ţi-ai putea câştiga traiul dacă le-ai urma. Pune la îndoială aceste decizii care s-au transformat în convingeri subconştiente repetitive. Acest proces va deveni din ce în ce mai uşor pe măsură ce vei înţelege că obişnuinţele nu sunt altceva decât amintiri la care poţi renunţa. Eşti dispus să faci tot ce îţi stă în puteri pentru a renunţa la acele obişnuinţe care te împiedică să fii fericit şi împlinit? Oamenii care îţi spun că visele tale sunt imposibile şi că cel mai bine ar fi să renunţi la ele ar trebui să te motiveze să le urmezi, nu să le abandonezi. Fii recunoscător. Nu te mai lamenta. Fă întotdeauna ceea ce îţi place. Munceşte din



## Capitolul 17



# *Dependenţele*

Dependenţele nu sunt altceva decât simple amintiri care pot fi şterse şi de care ne putem elibera.

Poate că te gândeşti: „Bine, dar eu nu am nicio dependenţă!” Sfatul meu este să te mai gândeşti...

Ştiai că gândirea este o dependenţă? Noi suntem dependenţi de gândirea noastră şi ne temem că nu am putea funcţiona corect dacă nu am „reflecta asupra lucrurilor”. în realitate, lucrurile s-ar derula mult mai lin şi mai eficient în viaţa noastră dacă am renunţa să le mai punem la cale şi dacă ne-am lăsa în grija Universului.

Hrana este o altă dependenţă unanim acceptată. Pe un anumit nivel al conştiinţei noastre, noi am decis că nu putem supravieţui fară ea! Din păcate, lucrurile nu se opresc aici. De multe ori, noi ne folosim de alimente ca de nişte analgezice, pentru a scăpa de anumite dureri. în plus, noi încercăm să evităm prin alimentaţie anumite sentimente sau să ne confruntăm cu viaţa reală.

Ce să mai vorbim de cumpărături! De câte ori nu te-ai dus la cumpărături numai pentru a te simţi mai bine prin

Renunţarea la dependenţe durează ceva mai mult decât renunţarea la alte tipuri de ataşamente. Dacă ai vedea formele-gânduri (da, gândurile reprezintă obiecte şi au forme concrete), ai constata că dependenţele tale au veritabile harpoane. De aceea, renunţarea la ele este puţin mai dificilă, dar nu imposibilă. Ceea ce contează este să ai răbdare şi să nu îţi pierzi liniştea sufletească.

Nu te gândi nicio clipă că dependenţele tale sunt „rele”. Reţine: lucrurile cărora le opui rezistenţă persistă. De aceea, arată-le celălalt obraz, cel al iubirii. Spune-le ţigărilor, alcoolului, relaţiilor sau intelectului tău care crede că le ştie pe toate: „Vă iubesc”... Iubirea poate vindeca orice. Singura modalitate prin care ne putem elibera de lucrurile dificile din viaţa noastră constă în a le iubi.

În plus, cultivă-ţi răbdarea. Dacă îţi vei juca rolul, Dumnezeu şi-l va juca pe al Lui, dar în propriul Său ritm, la momentul pe care îl consideră cel mai oportun, care poate fi extrem de diferit de programul tău. Ceea ce contează de-a lungul întregului proces este să eviţi aşteptările.

Lucrează cu Unihipili (copilul tău interior), căci el reprezintă aspectul tău emoţional. El este întotdeauna cel care suferă. Din fericire, tu poţi reconforta acest aspect al fiinţei tale. Vorbeşte-i copilului tău interior, spune-i că totul va fi bine, că vei fi alături de el, şi aminteşte-ţi că - împreună - puteţi reuşi. Asigură-1 că de această dată nu îl vei mai abandona şi că îţi pare rău pentru toate momentele în care l-ai neglijat.

Aminteşte-ţi în permanenţă că trebuie să te reprogramezi, să te dezveţi de obişnuinţe, iar pentru a avea succes trebuie să fii blând cu tine însuţi. Iubirea şi acceptarea de sine reprezintă elemente absolut cruciale pentru reuşita acestui proces. Numai iubirea poate vindeca.

Dacă vei învăţa să controlezi acest proces, vei începe să observi realitatea înconjurătoare dintr-o perspectivă

responsabilitatea pentru ele, schimbându-le. Vei descoperi astfel că nu eşti totuna cu dependenţele tale şi că poţi renunţa la ele, căci tu eşti cel care le-a creat şi care le-a atras în viaţa ta.

Scopul pe care ni-1 propunem noi este de a ne simţi fericiţi şi împăcaţi cu sau fără dependenţele noastre. Noi trebuie să ajungem într-un punct în care să ne simţim bine fără niciun motiv aparent. Dacă vei cunoaşte această senzaţie, te vei putea trezi instantaneu ori de câte ori vei tinde să cazi din nou în mrejele unei dependenţe sau alta. Iţi vei căuta întotdeauna în interior pacea şi fericirea, şi vei realiza astfel că nu mai ai nevoie de obiectul dependenţei tale sau de altceva din lumea exterioară pentru a fi fericit. Dacă îţi vei asuma în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru dependenţele tale, realizând că nu tu le-ai atras în viaţa ta, ci programele tale subconştiente, le vei putea spune liniştit „mulţumesc”. Le vei fi recunoscător pentru oportunitatea de creştere pe care ţi-au oferit-o şi îţi vei găsi adevărata fericire în inimă, conştient că nu mai ai nevoie de ele şi că poţi renunţa la ele.



## Capitolul 18



# *Teama*

„Opriţi caruselul lumii! Vreau să cobor!” Nu îţi vine uneori să strigi astfel? Ei bine, noi ne aflăm în mijlocul unui cântec, aşa că trebuie să dansăm pe această melodie până când se termină. între timp, ne putem trezi şi putem vedea realitatea exact aşa cum este. Ştiu cât de înspăimântător poate părea să te detaşezi de tot ceea ce ţi se părea până acum real. Atunci când încercăm să ne detaşăm de ceea ce cunoaştem şi să îmbrăţişăm necunoscutul, teama este inevitabilă.

Partea frumoasă este însă că tot ceea ce ne dorim la nivel sufletesc rezidă în acest necunoscut. De aceea, trebuie să trecem prin acest proces, chiar dacă renunţarea la realitatea pe care am cunoscut-o până acum ne sperie. Vestea bună este că dacă vom cere ajutor de-a lungul procesului, acesta ne va fi acordat. Tot ce trebuie să facem în acest scop este să îl cerem, căci Dumnezeu ne-a acordat un liber arbitru. De aceea, Universul nu poate interveni în viaţa noastră decât dacă îi cerem acest lucru. în esenţă, atunci când practicăm tehnica Ho'oponopono (spunându-i fricii noastre „mulţumesc” sau „te iubesc”), noi îi cerem

pentru realitatea pe care o trăim şi îi acordăm lui Dumnezeu permisiunea de a ne lua de mână, de a ne călăuzi şi de a ne proteja. Nimeni altcineva nu poate face acest lucru în locul nostru. Aşadar, reţine: tu nu eşti singur. Cere şi vei primi.

Propune-ţi să îţi observi teama şi porneşte de la premisa că tu nu eşti totuna cu ea. Cu alte cuvinte, tu eşti mai presus de teama ta. Dacă vei face acest lucru, teama ta se va dizolva instantaneu, fiind înlocuită de Inspiraţie, care te va călăuzi înapoi către Paradisul pierdut, chiar dacă pentru un singur moment! Când apare următoarea amintire de îndoială sau de teamă, continuă acest proces de detaşare. Fă acest lucru clipă de clipă. De pildă, atunci când simţi că ţi-e teamă, respiră profund şi râzi. Primul lucru pe care îl facem de regulă atunci când ne temem este să încetăm să mai respirăm, sau să respirăm superficial. De aceea, acest pas micuţ te poate ajuta enorm să îţi învingi teama.

Gândeşte-te puţin: tu ai posibilitatea de a percepe Universul aşa cum îl vede Dumnezeu, fară a te teme. Este ca şi cum l-ai vedea pentru prima oară, la fel ca un nou-născut. Este o nouă şansă de a o lua de la început. Fericirea pe care o cauţi se ascunde în spatele fiecărui „Mulţumesc; te iubesc" pe care îl rosteşti în faţa temerilor, îndoielilor, opiniilor şi judecăţilor tale critice, înainte de a te detaşa de ele. Fii recunoscător temerilor tale, căci acestea nu fac decât să îţi ofere o nouă şansă de a te detaşa. Ele reprezintă semnale de avertisment care îţi spun

## Capitolul 19



# *Pune-te pe tine pe*

Atunci când am fost mici, ni s-a spus că este un act de egoism să ne punem pe noi înşine pe primul loc şi să facem ceea ce este bine pentru noi. Am început astfel să le facem pe plac celor din jurul nostru şi am ajuns să credem că ceea ce gândesc ei despre noi este mai important decât ceea ce gândim noi înşine. Această greşeală este foarte larg răspândită în lume şi generează o cantitate enormă de nefericire.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalâ, s-a întors într-o zi de la plimbare şi mi-a spus:

- *Mă simt foarte emoţionat, căci tocmai am înţeles că tot ce ne cere Dumnezeu este să avem grijă de noi înşine şi să spunem: „îmi pare rău. ” Asta-i tot!*

Este cât se poate de simplu. Tot ce trebuie să facem noi este să încetăm să le mai facem pe plac celor din jurul nostru şi să ne punem întotdeauna pe noi pe primul loc.

Această idee îi sperie pe mulţi, căci noi trăim într-o societate care ne învaţă că accentul trebuie pus întotdeauna pe lumea exterioară, inclusiv în ceea ce priveşte responsabilitatea pentru acţiunile noastre.

Noi încercăm să le facem pe plac celor din jurul nostru, dar nu realizăm că dacă anumite lucruri nu funcţionează pentru noi, ele nu pot funcţiona nici pentru ceilalţi. Invers, atunci când ne punem pe noi înşine pe primul loc, noi le permitem inclusiv celorlalţi să facă acelaşi lucru. Cu alte cuvinte, le permitem să fie ei înşişi. Noi nu putem ajuta cu adevărat pe altcineva atât timp cât nu ne ajutăm mai întâi pe noi înşine. Dacă ai călătorit vreodată cu avionul, sunt convinsă că ai auzit instrucţiunea potrivit căreia trebuie să începi întotdeauna prin a-ţi pune masca de oxigen pe propria faţă, înainte de a ajuta pe altcineva să facă acelaşi lucru. Gândeşte-te puţin: ce bine le-ai putea face celorlalţi dacă te neglijezi atât de mult pe tine însuţi încât devii incapabil să mai ajuţi pe cineva?

Dependenţa noastră faţă de lumea exterioară ne determină să căutăm aprobarea acolo unde nu o putem găsi. Noi ne dorim ca ceilalţi oameni să ne aprobe deciziile şi să ne iubească, dar de multe ori suntem incapabili să ne aprobăm şi să ne iubim noi înşine. De aceea, punem dorinţele celorlalţi mai presus de ale noastre, în speranţa că ne vor accepta şi ne vor iubi. Chiar dacă obţinem însă acceptarea lor în detrimentul propriei noastre identităţi, noi descoperim că nu suntem cu nimic mai fericiţi. Nimic nu poate umple golul lăsat de negare şi de incapacitatea de a ne accepta şinele real.

Pe de altă parte, atunci când aşteptăm ceva în schimbul favorurilor pe care le facem altora, iar aceştia nu ne oferă nimic, ne supărăm foarte tare, căci ei nu reacţionează conform aşteptărilor noastre. în acest fel, ne înlănţuim singuri, şi încercăm să îi înlăn- ţuim şi pe ceilalţi.

În realitate, nimeni nu ne poate face decât acele lucruri pe care îi permitem noi să ni le facă şi pe care ni le facem cel mai adesea noi înşine. Oamenii ne tratează întotdeauna aşa cum ne tratăm singuri. Este greu să realizăm acest lucru, dar noi suntem întotdeauna responsabili pentru tot ce atragem în viaţa noastră, chiar dacă nu facem acest lucru în mod conştient. Realitatea noastră nu are nimic de-

conştiente. De aceea, noi putem opta între a permite această reflexie şi a ne elibera de ea.

Singura modalitate prin care putem ieşi din acest cerc vicios constă în a ne pune întotdeauna pe primul loc, din toate punctele de vedere, nu doar în ceea ce priveşte nevoile noastre, ci şi în ceea ce priveşte acceptarea propriului destin. Noi suntem maeştrii acestui destin şi numai noi ne putem elibera de o soartă potrivnică, prin asumarea în proporţie de sută la sută a responsabilităţii, prin iertarea de sine, prin detaşare şi prin acordarea permisiunii noastre lui Dumnezeu de a ne şterge amintirile care nu ne mai sunt utile.

De multe ori, noi ne simţim singuri şi căutăm companie, dar în locurile cele mai nepotrivite. Adevărul este că noi nu suntem niciodată singuri, căci Dumnezeu este întotdeauna alături de noi. După cum obişnuieşte să spună maestrul meu, dr. Ihaleakală: *„Nimic nu se compară cu tovărăşia lui Dumnezeu. ”*

Într-adevăr, absolut nimic din lumea exterioară nu ne poate face cu adevărat fericiţi. Persoanele şi lucrurile din lumea exterioară nu ne pot oferi decât o satisfacţie temporară şi efemeră. Mai devreme sau mai târziu, ele dispar din viaţa noastră sau noi ne pierdem interesul faţă de ele, după care suferim din cauza pierderii lor. De aceea, cel mai bine este să priveşti întotdeauna în interiorul tău, căci aici se află împărăţia lui Dumnezeu, care conţine toate lucrurile de care ai nevoie. învaţă să te accepţi şi să te iubeşti cu adevărat pe tine însuţi, şi astfel îi vei accepta şi



## Capitolul 20



# *Pacea începe cu tine*

Noi aşteptăm întotdeauna ca lucrurile să se rezolve de la sine. Sperăm că în viaţa noastră vor apărea schimbări pozitive şi ne consumăm atunci când constatăm că nu putem modela lumea exterioară în funcţie de dorinţele şi de mofturile noastre. Adevărul este că lumea exterioară este imposibil de schimbat printr-o acţiune directă, dar se poate transforma cu uşurinţă dacă începem prin a ne schimba pe noi înşine. Atunci când ne simţim împăcaţi, întreaga lume din jurul nostru se simte la fel.

Percepţiile noastre legate de realitatea din jur, inclusiv de persoanele din ea, depind în totalitate de amintirile noastre. Din fericire, dacă experimentăm o stare de teamă, de agitaţie şi de anxietate, noi ne putem purifica amintirile corespondente care au generat aceste emoţii. Cu alte cuvinte, ne putem detaşa de ele, dar nu înainte de a ne recunoaşte responsabilitatea pentru crearea sau atragerea lor în viaţa noastră. Acum am înţeles în sfârşit că ele nu sunt altceva decât simple amintiri derulate de mintea noastră subconştientă. Partea cea mai frumoasă este că atunci când ne detaşăm de ele şi îl lăsăm pe Dumnezeu să

tuturor celorlalte persoane afectate de ele. De aceea, ori de câte ori ne asumăm în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru aceste amintiri, realizând că nu suntem una cu ele şi detaşându-ne de ele, noi putem descoperi pacea interioară generată de punerea la unison cu şinele nostru real.

În consecinţă, dacă vei începe să te purifici şi să te detaşezi de toate lucrurile care nu reprezintă esenţa ta, tu vei începe să apreciezi viaţa dintr-o perspectivă diferită. Vei deveni un observator mai fin şi te vei integra în momentul prezent. Vei începe să observi ca niciodată până acum copacii, frunzele care cad şi oceanul - aşa cum nu le-ai mai văzut vreodată. Cu această ocazie, vei înţelege că până acum ai fost orb, iar inima ta se va umple de pace, căci observarea neutră (contemplaţia) înseamnă că nu te mai angrenezi în lumea exterioară şi că nu mai reacţionezi faţă de ea. Dacă te vei elibera de amintirile tale, vei vedea viaţa exact aşa cum o percepe Dumnezeu.

În plus, pentru a percepe starea de pace, trebuie să îţi aminteşti în permanenţă că nu stă în natura noastră să ucidem, să facem rău sau să lezăm alte fiinţe. Oamenii acţionează în acest fel numai pentru că reacţionează în mod constant la amintirile lor din trecut, proces pe care nu ştiu cum să îl evite, pentru că nu sunt conştienţi de el.

Atunci când cineva face ceva care nu este pe placul tău, tot ce trebuie să faci este să îi observi în mod conştient comportamentul, ştiind că persoana respectivă nu este ea însăşi în momentul respectiv. Ea nu face decât să dea curs amintirilor rulate de mintea sa subconştientă. De aceea, dacă eşti dispus să îţi asumi în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru această situaţie, pornind de la premisa că ai atras-o prin propriile tale amintiri, acestea îţi vor fi şterse de şinele tău (partea superioară a conştiinţei tale), şi simultan vor fi şterse inclusiv din persoana al cărei comportament te afectează.

Reţine: marea majoritate a problemelor cu care te

Ce crezi că s-ar întâmpla în această lume dacă toţi oamenii ar înceta să se mai considere victime, să îi acuze pe ceilalţi, să creadă că ei ştiu mai bine şi că au întotdeauna dreptate? Rasa umană este ignorantă şi adormită. Noi nu mai ştim cine suntem. Ce crezi că s-ar întâmpla dacă toţi oamenii ar începe să îşi asume în proporţie de sută la sută responsabilitatea? Crezi că acest lucru ar putea conduce la pacea mondială?

îngăduie-mi să îţi spun o poveste care mi s-a întâmplat chiar mie: acum doi ani am plecat în Chile ca să predau sistemul Ho'oponopono. Seminarul trebuia să dureze toată ziua de sâmbătă şi o jumătate din ziua de duminică. în timpul primei pauze pe care am făcut-o în dimineaţa zilei de sâmbătă, un palestinian din sală a venit şi mi-a spus:

- Nu sunt de acord cu nimic din tot ce ai spus şi de fapt nici nu am dorit să vin la acest seminar atunci când am văzut că ai un nume de familie evreiesc.

Bărbatul era convins că nu îi puteam preda nimic nou. Mi-a spus tot ce credea, iar la sfârşit, spre marea lui surpriză, i-am declarat că sunt de acord cu tot ce mi-a spus şi că nu îi ceream decât să fie deschis şi flexibil, căci cel mai probabil credeam aceleaşi lucruri, dar le numeam altfel. A acceptat şi s-a decis să rămână.

A doua zi dimineaţa, bărbatul s-a întors şi a povestit în faţa clasei că în seara precedentă i s-a întâmplat ceva uimitor: a avut o problemă serioasă (a fost implicată inclusiv poliţia), aşa că a folosit unul din instrumentele pe care i le-am recomandat cu o zi înainte. Rezultatele obţinute i-au întrecut toate aşteptările. Era de necrezut cât de miraculos s-au rezolvat lucrurile. La sfârşitul seminarului m-a îmbrăţişat strâns şi a strigat în faţa întregii clase:

- Asta înseamnă Pacea în Orientul Mijlociu!

Sper să înţelegi cât de profund a fost ceea ce s-a întâmplat atunci. Practic, eu nu am fost nevoită să îl conving pe acel bărbat prin cuvintele mele, certându-mă cu el sau încercând să îl conving că am dreptate. A fost suficient să îmi ţin gura închisă şi să îmi spun în sinea mea:

creat sau pentru că am atras această situaţie” - în timp ce el continua să îmi vorbească. în tot acel timp am fost conştientă că el nu se afla acolo, ci facea parte integrantă din gândurile şi amintirile mele, apărând în viaţa mea numai pentru a-mi oferi oportunitatea de a le corecta.

Dacă doreşti să te bucuri de libertate şi de pace, priveşte întotdeauna în tine însuţi şi realizează că tu îţi modelezi propria realitate în funcţie de amintirile tale. Tu iei decizii, emiţi judecăţi de valoare şi percepi totul prin prisma acestor amintiri. Eşti orb şi surd, dar eşti convins că ştii totul. Multe din amintirile pe care le rulează mintea ta subconştientă provin de la strămoşii tăi. Ele nici măcar nu îţi aparţin. Cineva trebuie să pună ordine în tot acest haos, iar iertarea este singura modalitate. Atunci când te dovedeşti incapabil să ierţi, tu îţi faci singur rău, fară a-i afecta în schimb deloc pe ceilalţi oameni. De aceea, practică întotdeauna iertarea şi începe cu tine însuţi, căci atunci când ai greşit nu ştiai ce făceai.

Sistemul Ho'oponopono, această artă străveche a rezolvării problemelor, ne reaminteşte că singurul motiv pentru care ne aflăm în această lume este corectarea greşelilor noastre din trecut, iar această viaţă reprezintă un dar în sine. De aceea, noi trebuie să ne trezim şi să spunem: „îmi pare rău”, nu pentru că am fi vinovaţi de ceva (şi cu atât mai puţin păcătoşi), ci pentru că suntem în proporţie de sută la sută responsabili!

Dacă te vei trezi, tu vei deveni mai conştient şi vei putea observa totul fară ataşament. Vei înţelege astfel că pacea pe care o cauţi începe întotdeauna cu tine însuţi.





## Capitolul 21

# *Schimbă-ti viata*

Tu îţi poţi schimba viaţa fară a depinde de alte lucruri sau persoane din lumea exterioară. Dacă nu ştii acest lucru, asta se datorează numai faptului că ai uitat cine eşti. Puterea ta rezidă în interiorul tău, nu în afară, şi nu depinde de nimic din lumea exterioară. Procesul este mai simplu decât crezi. Dacă eşti dispus să îţi schimbi viaţa, tot ce trebuie să faci este să îţi asumi în proporţie de sută la sută responsabilitatea!

Indiferent ce se întâmplă în „viaţa” ta exterioară, realitatea este că tu eşti cel care a atras evenimentele respective.

Ceea ce atragem şi ceea ce percepem noi din viaţa exterioară depinde în totalitate de amintirile şi de programele rulate de mintea noastră subconştientă, care „intră în dialog cu noi” prin această reflectare în lumea exterioară. Mintea subconştientă rulează în permanenţă aceste amintiri, la fel ca un CD pus pe funcţia „Repetă”. De multe ori noi nici nu mai suntem atenţi la el, căci cunoaştem prea bine „muzica” sa, dar asta nu înseamnă că CD-ul nu se derulează în continuare. Aceste gânduri repetitive ne spun ce este bine şi ce este rău, ce este corect şi ce nu. Intelectul nostru este convins că înţelege ce se întâmplă, dar realitatea este că el nu înţelege nimic. El nu realizează nici măcar faptul că este controlat de aceste

luăm decizii mai bune. Cea mai bună alegere pe care o putem face constă în a nu ne mai considera o victimă, căci nu am fost şi nu vom fi niciodată una. Dacă te consideri o victimă a circumstanţelor exterioare, află că nu eşti decât victima propriilor tale gânduri. în lumea exterioară nu există nimeni şi nimic. Ea depinde exclusiv de percepţiile tale. Spre exemplu, ţie ţi se pare că altcineva îţi „face” ceva, dar în realitate nu există nimeni care să te influenţeze. Ceea ce vezi în faţa ta sunt gândurile tale legate de alte persoane sau de o situaţie. Repet: nu există nimeni în lumea exterioară.

Schimbarea pare dificilă deoarece rolul de victimă are „beneficiile” sale. Oricât de mult ai nega acest lucru, realitatea este că singurul motiv pentru care oamenii renunţă la puterea lor personală în favoarea altor persoane sau circumstanţe este că ei obţin anumite „beneficii” în urma acestui proces. De pildă, este posibil să obţii astfel atenţia altor oameni, sau poate că eşti prea speriat pentru a-ţi asuma cu fermitate propriul destin în viaţă. Din păcate, atunci când ne considerăm victime, noi găsim întotdeauna oameni care să ne confirme acest lucru. Subconştientul nostru are grijă să proiecteze în viaţa noastră toate situaţiile necesare pentru a ne confirma ceea ce credem, astfel încât să ne poată spune în final: „Vezi? Am avut dreptate când ţi-am spus că nu te poţi baza pe bărbaţi, că femeile sunt rele sau că banii sunt greu de obţinut.” Atunci când credem cu toată convingerea un anumit lucru, noi facem tot ce ne stă în putinţă pentru a demonstra că avem dreptate, după care ne considerăm nefericiţi pentru că atragem în viaţa noastră numai lucruri rele!

Există însă şi o alternativă: atunci când ni se întâmplă ceva neplăcut, noi putem opta pentru a ne detaşa, nu pentru a reacţiona, considerându-ne o victimă a împrejurărilor. Detaşarea reprezintă o alegere conştientă şi infinit mai bună decât implicarea. în final, ea ne permite să găsim ceea ce căutăm şi să primim infinit mai mult decât am cerut. De bună seamă, la început ni se pare greu să

Repet: dacă doreşti să te eliberezi, asumă-ţi în proporţie de sută la sută responsabilitatea. Este uşor să schimbi ceea ce ai creat sau ai atras tu însuţi în viaţa ta. Răspunsurile şi soluţiile perfecte încep să apară rapid atunci când porneşti de la premisa că tu însuţi ai atras o anumită problemă în viaţa ta. în acest fel, tu îţi poţi recupera puterea personală. Mai mult decât atât, amintirile şterse de Dumnezeu (de partea superioară a conştiinţei tale) în subconştientul tău sunt şterse instantaneu şi în subconştientul celorlalţi oameni implicaţi. De aceea, comportamentul lor în raport cu tine se va schimba, dar acest lucru nu se va datora unei schimbări în fiinţa lor, ci uneia în fiinţa ta - care îţi modifică realitatea în care trăieşti. Dacă doreşti să obţii rezultatele pe care ţi le doreşti va trebui să vorbeşti mai puţin şi să renunţi la dorinţa de a avea întotdeauna dreptate şi de a avea ultimul cuvânt. Vei deveni astfel mai înţelept şi vei realiza că în viaţă nu contează să „ai dreptate”, căci adevărata ta identitate transcende problemele şi argumentele. De aceea, eliberează-te de acest mod de a gândi şi găseşte-ţi astfel pacea. Dacă te vei schimba, întreaga ta lume se va schimba odată cu tine.

Noi părem diferiţi. Unii oameni par să se confrunte cu mai multe dificultăţi decât alţii, dar realitatea este că noi avem cu toţii aceleaşi oportunităţi. Provenim cu toţii din aceeaşi sursă şi urmează să ne întoarcem la ea. Dacă vei lua decizia de a te trezi şi de a înceta să te mai consideri o victimă, te vei bucura mai mult de viaţă şi te vei întoarce Acasă într-o cuşetă de clasa întâi. De bună seamă, te poţi



## Capitolul 22



# *Înfăţişarea exterioară*

Câte poveşti nu ne spunem singuri pentru a ne împiedica să ne simţim fericiţi! De cele mai multe ori, noi suntem cei mai mari duşmani ai noştri! Sentimentele noastre negative legate de înfăţişarea pe care o avem ne pot influenţa întreaga realitate. Ele ne afectează încrederea în sine, ceea ce simţim în legătură cu identitatea noastră şi felul în care percepem ceea ce cred alţii despre noi.

Priveşte-te în oglindă. Ce vezi? Vezi o persoană supraponderală? Simţi o strângere de inimă atunci când auzi cuvântul „dietă”? Eşti obsedat de mâncare şi de faptul că nu-ţi poţi permite să consumi orice îţi doreşti? Ce poate fi mai dureros decât să te simţi supraponderal, neajutorat şi neconfortabil în pielea ta?

În sistemul Ho'oponopono, noi susţinem că astfel de gânduri sunt simple amintiri derulate de mintea subconştientă. Ele au însă o putere enormă. Noi ne considerăm liberi, dar realitatea este că suntem controlaţi de aceste gânduri şi de aceste programe, care se derulează încontinuu în fundalul minţii noastre. De aceea, trebuie să

efect vindecător şi este întotdeauna primul şi cel mai important pas către atingerea ţelurilor noastre. Cu alte cuvinte, noi avem de ales!

Da, este nevoie de un anumit efort pentru a respecta o dietă alimentară, căci oamenii din jurul tău vorbesc tot timpul despre mâncare, despre locul în care îşi propun să mănânce etc., adunându-se pentru a mânca împreună. Alimentaţia este un proces social. Oriunde ne-am duce, vedem pretutindeni alimente. Ei bine, ca de obicei, persoanele şi circumstanţele din viaţa ta reprezintă un dar. Ele îţi oferă oportunitatea de a înţelege ce lucruri trebuie să schimbi în fiinţa ta, să te detaşezi de ele şi să preiei astfel controlul asupra vieţii tale.

Cum funcţionează acest proces? In esenţă, trebuie să devii conştient şi să te „detaşezi" de aceste amintiri, lucru imposibil la nivel raţional, căci noi nu suntem conştienţi decât de un fragment infim din gândurile care se derulează constant în mintea noastră. Cea mai bună modalitate de a ne „detaşa" constă în a ne asuma în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru realitatea pe care ne-o creăm singuri. Personal, aplic tehnica Ho'oponopono pentru a-mi „purifica" în permanenţă amintirile şi gândurile conştiente şi subconştiente. Instrumentul meu preferat este: „Mulţumesc. Te iubesc" - cuvinte pe care le adresez amintirilor mele cu scopul de a le elibera.

Procesul poate deveni infinit mai uşor dacă lucrăm cu mintea noastră subconştientă (cu copilul nostru interior), căci acesta este aspectul nostru care deţine stocate aceste amintiri. în mod implicit, copilul interior (sau Unihipili în limba hawaiiană) este şi aspectul care manifestă realitatea în care trăim. Este foarte important să ne dezvoltăm o relaţie puternică de iubire şi de încredere cu copilul nostru interior dacă dorim să ne schimbăm realitatea, căci el ne poate uşura enorm sarcina. îţi reamintesc în această direcţie că acesta este aspectul care suferă înlăuntrul tău, nu tu. El este aspectul căruia i se face foame sau care

***înfăţişarea exterioară***

Lecţia pe care am învăţat-o cu această ocazie a fost extrem de importantă pentru mine. Eram în Okinawa şi am sunat la room service. Am comandat pui, iar acesta mi-a fost adus cu o garnitură de orez. Am cerut ca orezul să fie înlocuit cu legume. Chelnerul a fost de acord, dar când s-a întors, mi-a adus puiul cu o garnitură de cartofi prăjiţi!! Nu-i vorbă, îmi plac cartofii prăjiţi. Sinceră să fiu, aceştia sunt una din marile mele slăbiciuni. în trecut nu aş fi spus niciodată NU unei porţii de cartofi prăjiţi. Dimpotrivă, ori de câte ori stăteam lângă cineva care avea cartofi prăjiţi în faţă, obişnuiam să îi fur câţiva şi să îi mănânc. Ei bine, de această dată nici nu mi-am pus bine în gură un cartof prăjit că l-am şi scos, după care am alergat la baie şi am aruncat întreaga cantitate de cartofi prăjiţi!! Nu-mi venea să îmi cred ochilor. Singurul motiv pentru care am putut face acest lucru a fost acela că ajunsesem într-un punct în care mi-am declarat singură: „Gata! De ajuns!” şi în care m-am angajat să fac tot ce îmi stă în puteri pentru a avea grijă de mine însămi. Cu alte cuvinte, mi-am promis să nu mai îmi fac singură rău. Iubirea de sine ne dă tuturor puterea de a persevera. Nu aş fi putut fac niciodată acest lucru fără ajutorul copilului meu interior. în clipa în care mi-am scos cartoful prăjit din gură, i-am spus copilului meu interior pe un ton liniştitor: „Putem face împreună acest lucru. O să fim bine. Totul o să fie bine.”

Un avertisment însă: simpla schimbare a greutăţii sau a înfăţişării tale nu îţi va rezolva în mod automat toate problemele. Aceste trăsături sunt „exterioare”, iar lucrurile cele mai importante pe care trebuie să le schimbi sunt amintirile şi programele tale, adică ceea ce ai decis cândva să crezi despre tine însuţi. în caz contrar, fericirea ta nu va dura prea mult, căci adevărata ta bunăstare nu depinde de circumstanţele exterioare. Dacă doreşti să devii cu adevărat fericit, va trebui să lucrezi în primul rând cu amintirile tale care îţi spun că eşti gras.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalâ, afirmă că nu hrana ne

face alegeri mai bune în domeniul alimentaţiei. De fapt, se va produce o reacţie în lanţ. Atunci când alegi ceea ce trebuie, când te apreciezi pe tine însuţi şi când te simţi bine în pielea ta, aceste gânduri atrag o realitate similară, astfel încât te simţi din ce în ce mai bine, iar la un moment dat devii DE NEOPRIT.

Tu cât de mult îţi doreşti acest lucru? Eşti dispus să faci tot ce îţi stă în puteri pentru a te bucura de această bunăstare? Efortul nu va fi mic, dar tu poţi opta pentru a practica tehnica Ho'oponopono (detaşarea) până la înţelegerea întregii imagini de ansamblu. Asumă-ţi responsabilitatea şi detaşează-te de amintirile şi de programele tale negative, şi astfel îţi vei găsi pacea şi



!

**Capitolul 23**



# *Fericirea*

Realitatea în care trăim include toate programele, amintirile, convingerile, ataşamentele, emoţiile şi aşteptările noastre, acumulate de-a lungul a mii şi mii de ani. în tot acest timp am fost orbi şi surzi, ne-am comportat ca şi cum am fi fost drogaţi, am căutat iubirea, aprecierea şi aprobarea exact acolo unde nu le puteam găsi şi am cultivat compania unor oameni nepotriviţi pentru noi. Ne-am dorit succesul, puterea şi diferite bunuri materiale, convinşi că acestea ne vor „face” fericiţi. Am încercat să îi schimbăm pe ceilalţi oameni şi am renunţat constant la puterea noastră personală, pornind de la premisa că fericirea noastră depinde de alţi oameni şi de circumstanţele exterioare.

Oamenii cred că fericirea este o experienţă. Dacă te-aş ruga să îmi descrii ce înţelegi tu prin fericire, cel mai probabil ai începe să îmi faci o listă cu lucruri, circumstanţe şi persoane pe care ai dori să le ai în viaţa ta, convins că acestea te-ar „face” fericit. La fel ca marea majoritate a oamenilor, cel mai probabil tu crezi că fericirea derivă din a avea ceea ce îţi doreşti în viaţă. Realitatea este însă cu totul alta. Chiar dacă simţim într-

de-a face cu cauzalitatea (legea cauzei şi efectului). Altfel spus, atunci când suntem cu adevărat fericiţi, noi nu putem explica de ce ne simţim astfel. Suntem pur şi simplu!

în copilărie, adulţii te-au învăţat că „ai nevoie” de anumite lucruri pentru a fi fericit, dar adevărul este că tu eşti deja fericit, dar nu realizezi acest lucru. Oricât de neverosimil ţi s-ar părea, este nevoie de un „efort” personal consistent pentru a fi nefericit, căci nefericirea este o stare de spirit creată de tine însuţi.

Maestrul meu, dr. Ihaleakalâ, repetă adeseori că noi suntem deja perfecţi; numai amintirile noastre sunt imperfecte. Aceste amintiri şi programe ne spun că avem nevoie de diferite lucruri exterioare pentru a fi fericiţi. De aceea, noi avem tendinţa să ne ataşăm de lucruri, de rezultate, de relaţii etc. Chiar dacă reuşim să obţinem lucrurile pe care ni le dorim, noi descoperim că nu am devenit cu nimic mai fericiţi. Acum suntem doar îngrijoraţi, căci ne temem să nu pierdem ceea ce avem şi lucrurile de care ne-am ataşat. De altfel, robinetul dorinţelor nu se închide niciodată. De aceea, atunci când obţinem ceea ce ne-am dorit, uităm rapid cât de mult ne-am dorit cândva lucrul respectiv şi ne focalizăm atenţia asupra altor lucruri care ne lipsesc. în acest fel, noi ne blocăm în permanenţă calea către fericire, focalizându-ne în permanenţă atenţia asupra ataşamentelor noastre.

Atunci când ni se pare că suntem fericiţi din cauza unui eveniment sau unei persoane din viaţa noastră exterioară, aceasta nu este o fericire autentică. Ceea ce noi numim fericire este de fapt o experienţă satisfăcătoare pe moment.

Vestea bună este că dacă ne eliberăm de nefericirea creată de această perspectivă limitată asupra realităţii, fericirea care se ascunde în adâncurile fiinţei noastre iese la suprafaţă şi îşi revarsă lumina asupra noastră. Noi putem face acest lucru devenind conştienţi de faptul că nu suntem totuna cu amintirile noastre, cu gândurile care ne spun în permanenţă că avem nevoie de diferite obiecte,

ne creăm nefericirea actuală. Gândul care ne spune că avem nevoie de cutare lucru pentru a fi fericiţi este o simplă amintire. De aceea, putem renunţa la el!

Puţini oameni simt adevărata fericire, dar aceasta este uşor de recunoscut. în acest scop, tot ce trebuie să faci este să îţi aduci aminte de un moment în care ai fost fericit fară niciun motiv aparent. Priveşte-i pe copiii care se joacă şi vei înţelege ce înseamnă adevărata fericire. Copiii se abandonează plini de bucurie în faţa momentului prezent. Fericirea lor nu este „cauzată” de ceva anume, ci reprezintă o stare existenţială.

Dacă vei înţelege care este sursa nefericirii tale, aceasta va dispărea de la sine, căci luciditatea are o valoare vindecătoare. Conştientizarea răului pe care ţi-1 faci singur te poate elibera de el. De aceea, descoperă cât mai multe oportunităţi de a fi tu însuţi. Fă numai ce îţi place. Dăruieşte. Ajută-ţi semenii. Aceste lucruri îţi vor reaminti de adevărata fericire care există în interiorul tău şi care reprezintă dreptul tău prin naştere, dar care este ascunsă în spatele amintirilor tale, al prejudecăţilor, grijilor constante, judecăţilor critice, temerilor şi nevoii de a controla în permanenţă rezultatele pe care le obţii. Aşa cum spuneam, tu eşti deja fericit. Aceasta este starea ta naturală de spirit.

Nu te amăgi singur, crezând că dacă ai o anumită sumă de bani în cont sau dacă persoana pe care o iubeşti îţi răspunde în sfârşit vei fi mai fericit. Nu mai pierde inutil timpul. Viaţa este scurtă şi se petrece în momentul prezent.



## Capitolul 24



# *Momentul ideal pentru*

Ai cumva probleme cu alţi oameni? Te simţi frustrat de relaţia cu cineva, îngrijorat de ceea ce fac copiii tăi sau nefericit din cauza şefului? Dacă da, îţi sugerez să vorbeşti cu ei atunci când dorm. îţi vine sau nu să crezi, aceasta este cea mai eficientă modalitate de a-ţi comunica mesajul. Metoda este cât se poate de simplă: atunci când ceilalţi dorm, şopteşte-le la ureche: „Te iubesc. îţi mulţumesc pentru că exişti în viaţa mea.” Asta-i tot! Nu le da în niciun caz instrucţiuni legate de felul în care ar trebui să se comporte atunci când se vor trezi. Singurul lucru pe care îl aşteaptă ceilalţi oameni de la tine este să le spui că îi iubeşti şi îi accepţi aşa cum sunt.

Bănuiesc că te gândeşti că unii dintre aceşti oameni nu locuiesc în casa ta! Chiar şi aşa, te asigur că tehnica va da rezultate. Chiar dacă nu te afli lângă ei atunci când dorm, le poţi vorbi oricum atunci când bănuieşti că sunt adormiţi. Te asigur că îţi vor primi mesajul.

Atunci când vorbim cu cineva care doarme, noi

exact acesta este aspectul cu care dorim să discutăm. Ar fi inutil să începem o discuţie cu intelectul persoanei, căci acesta va începe imediat să se justifice şi va intra într-un mod defensiv. De aceea, nu-ţi pierde inutil timpul. De altfel, sunt convinsă că ai încercat deja de nenumărate ori să discuţi cu persoana respectivă, fără niciun rezultat.

Pe de altă parte, dacă vei continua să te eliberezi de vechile amintiri şi preconcepţii prin procesul de purificare, amplificându-ţi astfel luciditatea şi devenind din ce în ce mai deschis şi mai plin de iubire, această claritate conştientă şi această deschidere se vor reflecta plenar în relaţiile tale. în acest fel, vei începe să îi vezi pe oameni exact aşa cum sunt, nu aşa cum ai dori să fie. Vei realiza astfel că percepţiile tale de până acum au fost distorsionate, ca şi cum ai fi privit printr-o sticlă fumurie (pătată de amintirile tale). Cu această ocazie, vei înţelege că oamenii nu se pot împiedica să acţioneze aşa cum o fac, căci nu cunosc o altă cale mai bună. De altfel, orice om face ce ştie mai bine la momentul respectiv, indiferent de comportamentul său. Dacă vei realiza acest lucru, vei comunica mai uşor cu ceilalţi oameni şi vei înţelege că în unele cazuri este de preferat să nu vorbeşti deloc.

Încearcă să înţelegi că tu eşti cel care pune etichete, considerând că ceilalţi greşesc, şi că faci acest lucru din cauza percepţiilor tale. La baza acestora stau convingerile tale, care dau naştere opiniilor şi judecăţilor critice. La rândul lor, acestea din urmă conduc la nevoia de a avea dreptate, dar a avea dreptate nu echivalează cu a fi fericit. Propune-ţi să nu mai comunici pornind de la percepţiile tale şi să nu-ţi mai proiectezi asupra celorlalţi nevoia de a avea întotdeauna dreptate, şi vei constata că procesul tău de comunicare cu ceilalţi oameni va suferi o îmbunătăţire radicală.

Aşadar, ia chiar acum decizia de a fi fericit. Renunţă la nevoia de a avea dreptate şi de a avea ultimul cuvânt. Probabil că ai avut deja destule conversaţii în care ai avut

nu o vei găsi niciodată în exterior. Dacă te vei schimba tu însuţi, totul se va schimba în afara ta.

Practică această metodă şi vei vedea că oamenii din jurul tău se schimbă. în realitate, cel care se schimbă eşti tu, nu ei. Gândurile tale despre ceilalţi oameni s-au schimbat, deci „trebuie” să se schimbe şi ei.

Renunţă la nevoia de a vorbi, de a avea dreptate şi de a-ţi apăra în permanenţă punctele de vedere. Iubeşte-i şi acceptă-i pe oameni aşa cum sunt. începe întotdeauna prin a te iubi şi a te accepta pe tine însuţi aşa cum eşti, căci astfel îţi va fi infinit mai uşor să îi iubeşti şi să îi accepţi pe ceilalţi.

Procesul este cu adevărat minunat. Atunci când ne trezim, noi le permitem şi celorlalţi să se trezească. Adevărul te va elibera, iar prin eliberarea ta, tu vei contribui la eliberarea celor din jurul tău. Totul începe însă cu tine însuţi.

Încearcă să înţelegi că ceilalţi oameni din viaţa ta sunt



## Capitolul 25



*Iubirea*

O, cât de mult suferim noi din cauza aşa-zisei iubiri! Noi confundăm starea de îndrăgostit şi ataşamentele generate de ea cu iubirea, după care perseverăm în această eroare, generând astfel o dezamăgire fară sfârşit. Adevărata iubire nu provoacă niciodată durere. Dimpotrivă, ea acceptă totul şi este necondiţionată; nu depinde de circumstanţele exterioare; şi este detaşată de rezultatele sau de roadele obţinute. Iubirea autentică este pur şi simplu. Aşa iubeşte Dumnezeu. Atunci când devenim capabili să iubim la fel ca El, inima noastră începe să cânte. Iubirea reală nu are nimic de-a face cu ataşamentul şi cu aşteptările. Ea eliberează, nu înlănţuie.

Noi suntem cei care decidem că suntem îndrăgostiţi (că iubim) atunci când ne simţim bine în compania unei alte persoane, dar ceea ce noi percepem ca iubire nu este decât o formă de ataşament. Noi îi încredinţăm inima noastră celeilalte persoane, iar atunci când nu suntem împreună cu ea, ne simţim incompleţi. Ne continuăm literalmente viaţa fară inima noastră!! Devenim incapabili să ne integrăm în momentul prezent şi să îl savurăm, căci nu ne putem gândi

confundăm banii cu bogăţia şi plăcerea cu iubirea. Dorind să ne cramponăm de ceea ce ne oferă un moment de plăcere, ne ataşăm de obiectul acesteia şi devenim prizonierii unui cerc vicios al anxietăţii fară sfârşit.

Înainte de a intra într-o relaţie, noi ar trebui să începem întotdeauna prin a ne deprograma. în acest scop, trebuie să realizăm că iubirea pe care o căutăm cu atâta ardoare nu poate veni din afara noastră. Niciun om din lumea exterioară nu ne va putea „face” vreodată fericiţi. în al doilea rând, nimeni nu ne va putea iubi vreodată mai mult decât ne iubim noi înşine. De aceea, este extrem de important să începem prin a ne iubi şi prin a ne accepta pe noi înşine exact aşa cum suntem. Ceea ce contează cu adevărat nu este ce simt ceilalţi oameni, ci ce simţim noi înşine în ceea ce ne priveşte.

În orice relaţie, detaşarea este o premisă obligatorie. Dr. Michael Beckwith a spus, pe bună dreptate: „Dacă îţi doreşti ceva, detaşează-te de el.” Acest lucru este absolut esenţial. Ataşamentele noastre se nasc din amintirile, programele şi convingerile noastre. Dacă afirmăm că avem nevoie de cutare persoană în viaţa noastră pentru a fi fericiţi, noi ajungem să credem cu adevărat acest lucru, şi astfel devenim ataşaţi. Acest tip de interacţiune derivă din sentimentul că avem „nevoie” de altcineva pentru a ne simţi completi. Adevărul este însă că noi nu avem „nevoie” de nimeni din lumea exterioară, căci suntem deja compleţi. Nu ai remarcat niciodată că plăcerea pe care ţi-o oferă ceilalţi oameni este infinit mai mare atunci când nu eşti ataşat de ei?

Poate că ţi se pare complicat, dar adevărul este că renunţarea la ataşamente este mai uşoară decât pare la prima vedere. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să te trezeşti şi să realizezi că cele care te controlează sunt programele tale subconştiente. Acestea sunt cele care te fac să crezi că circumstanţele exterioare, persoanele şi lucrurile din lumea exterioară te pot face fericit. Detaşarea

***Iubirea***

Dacă vei reflecta la acest lucru, vei realiza rapid că toată nefericirea, gelozia şi anxietatea din viaţa ta sunt rezultatul ataşamentelor tale. Detaşarea are puterea de a te elibera de acestea. De bună seamă, atunci când vorbesc de detaşare, eu nu mă refer la impoliteţe sau la lipsa de responsabilitate. Detaşarea nu înseamnă să răneşti sentimentele altei persoane. Această neînţelegere derivă din aceeaşi eroare care stă la baza felului în care definim noi iubirea. Noi credem că trebuie să fim consistenţi şi responsabili pentru că „în caz contrar ceilalţi oameni nu ne vor mai iubi”, sau pur şi simplu pentru că „aşa este normal să ne comportăm”. în realitate, atunci când ne asumăm în proporţie de sută la sută responsabilitatea, iubindu-ne cu adevărat pe noi înşine, este imposibil să nu ne manifestăm în mod natural bunătatea, consideraţia şi responsabilitatea faţă de ceilalţi oameni, căci cine se iubeşte pe el însuşi îi iubeşte în mod natural şi pe ceilalţi.

Din păcate, noi avem tendinţa să proiectăm totul asupra lumii exterioare. Tu de câte ori pe zi / săptămână / lună cauţi aprobarea şi acceptarea celorlalţi oameni? Nu ai remarcat până acum că chiar dacă te bucuri de aprobarea celorlalţi, starea ta de satisfacţie nu durează niciodată prea mult? Partea şi mai neplăcută este că atunci când se epuizează, acest tip de gratificaţie lasă în urma ei un gol interior greu de suportat. Atât timp cât suntem incapabili să ne iubim, să ne aprobăm şi să ne acceptăm pe noi înşine, nici ceilalţi nu o vor face, şi astfel nu ne vom găsi niciodată fericirea.

Uneori, noi trecem de la o relaţie la alta, repetând aceleaşi situaţii şi atrăgând acelaşi tip de oameni în viaţa noastră. Acest proces este generat de amintirile noastre, care vor continua să ruleze la infinit în mintea noastră subconştientă până când vom înţelege că situaţiile prin care trecem şi persoanele pe care le atragem nu sunt altceva decât simple programe subconştiente din mintea noastră, care atrag în viaţa noastră partenerul „ideal”

Am o surpriză pentru tine: o relaţie perfectă este întotdeauna acea relaţie care îţi revelează de ce anume trebuie să te detaşezi pentru a-ţi continua evoluţia spirituală!

Detaşarea şi renunţarea la amintirile noastre are efecte benefice asupra tuturor tipurilor de relaţii, inclusiv asupra celor dintre părinţi şi copii. Atunci când învăţăm să ne detaşăm, să trăim fară aşteptări, să facem ce simţim că este mai bine în inima noastră şi să fim noi înşine, noi ne eliberăm de judecăţile critice, opiniile şi ataşamentele care ne împiedică să ne bucurăm de o relaţie sănătoasă, iar prin eliberarea noastră, îi eliberăm inclusiv pe ceilalţi oameni. Detaşarea ne conduce la pace şi la iubirea de sine, care se reflectă apoi inclusiv în relaţiile noastre cu ceilalţi.

Primul pas pe care trebuie să îl facem este întotdeauna amplificarea lucidităţii. Noi trebuie să înţelegem că suntem dependenţi de ataşamentele noastre. Luciditatea (conştientizarea) are virtuţi terapeutice, iar recunoaşterea faptului că noi nu suntem una cu dependenţa noastră echivalează cu realizarea faptului că o transcendem şi că putem renunţa oricând dorim la ea. La fel ca celelalte blocaje, dependenţele sunt simple amintiri din mintea noastră subconştientă care pot fi şterse. Tot ce trebuie să facem în această direcţie este să ne asumăm în proporţie de sută la sută responsabilitatea şi să ne detaşăm de ele prin procesul de purificare. în acest scop, nu trebuie să înţelegem cum funcţionează acest proces, ci doar să îi acordăm lui Dumnezeu permisiunea de a ne şterge amintirile care nu ne mai sunt de folos.

O altă modalitate de a ne detaşa de dependenţa faţă de anumite relaţii sau persoane constă în înlocuirea lor cu altceva, cu anumite activităţi care ne fac plăcere şi pe care le savurăm. Un exemplu perfect în această direcţie este comuniunea cu natura. Astfel, ne putem plimba prin parc sau pe plajă. Astfel de activităţi ne ajută să ne conectăm cu sufletul nostru, şi astfel să ne detaşăm şi să ne purificăm

*Iubirea*

Noi confundăm adeseori Iubirea cu laudele, aprobarea, acceptarea sau afecţiunea altor oameni, dar acestea nu ne împlinesc cu adevărat, chiar dacă avem parte de ele. Reţine: Iubirea pe care o cauţi şi pe care ţi-o doreşti cu atâta ardoare există deja în interiorul tău şi te aşteaptă aici. Adevărata iubire de sine îţi va deschide porţile Iubirii



## Capitolul 26



# *Pasiunea*

Pasiunea este busola noastră. Dacă o urmăm şi avem încredere în ea, ea ne poate conduce în direcţia cea bună, iar succesul nostru devine garantat. Din păcate, de cele mai multe ori noi nu avem încredere în pasiunea noastră, care ne sperie.

Ţie de câte ori ţi s-a spus să eşti foarte bun la ceva şi că ar trebui să îţi faci o carieră din talentul respectiv? Mie mi s-a spus dintotdeauna că sunt foarte pricepută la numere şi că ar trebui să mă fac contabilă. Am acceptat acest lucru tară să mă gândesc prea mult, şi mi-a luat mult timp ca să realizez că nu aceasta era calea inimii mele. Noi avem întotdeauna tendinţa să facem ceea ce ne conferă siguranţă, căci nimănui nu-i place incertitudinea. Ne trezim însă mai târziu că suntem nefericiţi şi că nu ne simţim motivaţi, chiar dacă avem o situaţie stabilă din punct de vedere financiar.

Ţi s-a întâmplat vreodată să simţi că te învârţi în gol şi că nu ajungi nicăieri? Acest sentiment derivă din negarea identităţii tale reale. De multe ori, noi credem că ceilalţi oameni ştiu mai bine decât noi ce ni se potriveşte; de aceea,

adevărat, fară să suferim neapărat din punct de vedere financiar. Cât de diferită ar fi această lume dacă ne-am urma dorinţele sincere ale inimii! Atunci când ne simţim împliniţi, noi suntem automat mai buni, iar această stare de spirit influenţează în bine familia noastră, societatea şi lumea în ansamblul ei.

De ce au unii oameni un succes mai mare decât alţii? Poate tocmai pentru că fac ceea ce le place cu adevărat. Oamenii fericiţi au tendinţa de a crea afaceri fericite, şi oricine se simte atras să lucreze într-un loc fericit. Atunci când suntem fericiţi, noi ne simţim automat împăcaţi, iar atunci când suntem împăcaţi, le transmitem această stare de spirit şi celor din jurul nostru. Oamenii pasionaţi de ceea ce fac atrag cu uşurinţă clienţi.

Gândurile noastre sunt atât de puternice încât atunci când spunem că putem face ceva, chiar putem, şi invers. Asta nu înseamnă însă că ne putem controla în totalitate mintea şi că putem evita complet amintirile negative. Adevărul este că noi nu cunoaştem toate amintirile şi programele subconştiente care rulează în fundalul minţii noastre, dincolo de luciditate şi de raţiune. Aşa se explică de ce tehnicile de genul: „Gândeşte pozitiv” nu funcţionează de regulă. Singura modalitate prin care ne putem elimina amintirile este recunoaşterea lor, chiar dacă nu înţelegem de unde provin şi ce înseamnă ele, urmată de abandonarea lor la picioarele Sursei Creatoare, oferindu-i astfel Universului permisiunea de a le şterge pe cele care nu ne mai sunt utile. Universul aşteaptă întotdeauna ca noi să facem acest prim pas. Dacă suntem dispuşi să avem încredere în el, în jurul nostru încep să apară miracolele.

Dacă vei da curs pasiunii tale, totul îţi va merge din plin, căci tu îţi vei urma inima. Inima are o înţelepciune a ei şi a aşteptat multă vreme ca tu să te trezeşti. Atunci când faci ceea ce îţi place cu adevărat, banii apar inevitabil. Imaginează-ţi cum ar fi să obţii bani făcând ceva ce te pasionează atât de tare încât nici nu-ţi vine să ceri bani

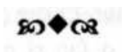
momentul prezent şi te afli în punctul zero, într-o zonă în care nu există judecăţi critice, aşteptări şi idei preconcepute legate de felul în care ar trebui să se deruleze lucrurile. Dacă vei analiza viaţa oamenilor cu foarte mulţi bani, vei observa că cei mai mulţi dintre ei nu muncesc pentru banii lor, ci din pură plăcere. Ei nu consideră un efort activitatea pe care o fac şi nimic nu-i poate opri să facă ceea ce le place. Asta înseamnă să te laşi dus de flux. Astfel de oameni sunt inspiraţi.

Atunci când îi permiţi Divinităţii să te călăuzească, tu te afli într-o stare de echilibru. îţi vin idei perfecte şi în viaţa ta apar relaţii perfecte la momentele cele mai oportune, lucru important, căci unul din aspectele succesului este formarea unei echipe efi ciente şi armonios integrate care să te sprijine. Este important să înţelegi că tu nu eşti perfect şi nici nu trebuie să fii. în schimb, eşti unic. Dumnezeu te-a creat pentru a face ceva mai bine decât oricine altcineva. Este la fel de important însă să înţelegi că ceilalţi oameni pot face mai bine decât tine anumite lucruri. De aceea, colaborarea cu ei te poate ajuta să avansezi mai rapid pe calea ta. Ca de obicei, dacă vei înţelege că nu ştii ce ţi se potriveşte cel mai bine şi dacă te vei lăsa în mâna lui Dumnezeu, singurul care ştie ce este mai adecvat pentru tine, condiţiile, relaţiile şi ideile perfecte vor apărea în mod natural în viaţa ta. Dacă îţi vei păstra pasiunea, entuziasmul, credinţa şi smerenia, vei rămâne integrat în fluxul vieţii. Acest principiu este universal. Nu contează dacă ai sau nu bani, diplome universitare etc. Singurul lucru care contează este să îţi urmezi pasiunea. Orice om se naşte cu o pasiune. Important este să ne aducem aminte care este aceasta.

Cunoaşte-te pe tine însuţi. Descoperă ce anume te pasionează şi lasă-te călăuzit de pasiunile tale. De îndată ce vei înţelege că până acum ai fost adormit şi vei deveni conştient că ţi-ai blocat singur propria creaţie prin gânduri de genul: „Nu există suficiente resurse”, „Nu merit să mă

dacă - la prima vedere - situaţia ta „exterioară” nu s-a schimbat prea mult. Te vei simţi liber, fericit şi senin.

Ai încredere în inima şi în pasiunile tale, şi lasă-te călăuzit de ele! „Fii onest cu propriul tău sine!” - *William*



# Capitolul 27



## *Succesul*

De multe ori, noi confundăm succesul cu acumularea de posesiuni materiale.

Şansele de a deveni fericiţi şi împăcaţi cresc însă enorm dacă înţelegem că succesul nu are nimic de-a face cu lucrurile materiale şi că el există deja în interiorul nostru. Atât timp cât nu suntem capabili să intrăm în contact cu bogăţia noastră interioară şi cu succesul nostru lăuntric, noi nu vom fi fericiţi, indiferent cât de mulţi bani avem.

A avea succes înseamnă a fi TU ÎNSUŢI, fericit şi împăcat, indiferent de circumstanţele exterioare. Reţine: tot ceea ce cauţi se află deja în interiorul tău.

Adevăratul succes derivă dintr-o sursă imuabilă, care nu se schimbă în funcţie de circumstanţele exterioare. El derivă din înţelegerea identităţii tale reale şi a naturii Universului. Adevărata ta bogăţie este identitatea ta, cel care eşti cu adevărat, talentele cu care te-ai născut şi capacitatea ta de a face anumite lucruri mai bine decât oricine altcineva. Cu alte cuvinte, ea este unicitatea ta.

Această înţelegere conferă multă pace şi conduce automat la succes.

Atunci când te afli în punctul zero, în care nu mai ai nicio aşteptare, nicio judecată critică şi nicio opinie, îţi dai automat seama că dispui deja de toate lucrurile de care ai nevoie şi că în afara lor nu mai ai nevoie de nimic altceva. Te integrezi astfel în fluxul universal al vieţii şi toate lucrurile de care ai nevoie îţi ies în mod natural în cale, fără niciun efort din partea ta.

Există numeroase programe şi amintiri care rulează constant în mintea ta, atât în cea conştientă cât şi în cea subconştientă. Multe dintre ele îţi spun că este imposibil să ai succes şi să obţii bani făcând ceea ce îţi place cu adevărat.

Lasă-te întotdeauna călăuzit de pasiunile tale. Ştiu, acest lucru înseamnă să ai ÎNCREDERE în necunoscut. Tu nu poţi şti de la bun început încotro te îndrepţi, iar încrederea în inima ta poate fi înfricoşătoare, dar rezultatele pozitive sunt absolut garantate.

împlinirea viselor necesită uneori multă muncă, dar este vorba de activităţi pe care nu le poţi identifica cu efortul, căci îţi plac prea mult. Pentru a avea succes trebuie să fii perseverent şi să porneşti de la premisa că eşti dispus să faci orice pentru a te elibera.

îţi reamintesc în această direcţie că luciditatea (conştiinţa de sine) are o valoare terapeutică. De aceea, fa tot ce îţi stă în puteri pentru a deveni mai conştient şi pentru a observa cu detaşare viaţa, fără judecăţi critice şi fără opinii subiective. Observă-ţi gândurile şi acţiunile, şi integrează-te cât mai bine în momentul prezent. Nu te lăsa călăuzit şi controlat de vechea ta programare. Singura modalitate de a face acest lucru constă în reînregistrarea programelor tale.

într-adevăr, dacă dorim să ne schimbăm viaţa, noi trebuie să ne reprogramăm. Realitatea noastră exterioară nu este altceva decât o reflexie a acestor programe din trecut care rulează încontinuu în mintea noastră

că le avem. Aşa cum am repetat de mai multe ori de-a lungul acestei cărţi, noi nu trebuie să ştim ce programe trebuie să ştergem şi unde sunt înregistrate acestea în interiorul nostru. Tot ce trebuie să facem este să ne asumăm în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru ele, iar apoi să ne detaşăm de ele.

Tu cui eşti dispus să îi acorzi atenţia ta? Celor care îţi spun că nu este posibil să faci ceea ce îţi place cu adevărat? Eşti de acord să demonstrezi întregii lumi acest lucru prin eşecul tău? Dacă da, doresc să-ţi reamintesc că vocile aşa-zis „exterioare” pe care le auzi nu sunt deloc exterioare, ci sunt simple reflexii ale programelor subconştiente din mintea ta. Eşti dispus să renunţi la aceste gânduri care nu te mai ajută cu nimic? Ele te-au condus în locul în care te afli la ora actuală; de aceea, mulţumeşte-le, iar apoi elibe- rează-te de ele. Dacă te confrunţi cu dificultăţi pe calea ta către descoperirea de sine, mulţumeşte-le cu iubire, căci ele te ajută să avansezi mai rapid.

Uneori ai nevoie de un mic brânci pentru a merge înainte, iar Dumnezeu te ajută în această direcţie, scoţându-ţi în cale oameni care te forţează să o apuci în direcţia justă. Lasă-te dus de val şi nu mai opune rezistenţă în faţa acestor momente.

Dacă doreşti să cunoşti succesul adevărat, este esenţial să te eliberezi de amintirile şi de programele pe care le rulează încontinuu mintea ta subconştientă. în acest scop, foloseşte tehnica Ho'oponopono şi purifică-te. Spune-le „mulţumesc” programelor tale şi oferă-i lui Dumnezeu permisiunea de a le şterge. De pildă, dacă ai anumite convingeri legate de resursele de care ai avea nevoie pentru a obţine succesul, conştientizează faptul că aceste convingeri sunt simple amintiri din mintea ta subconştientă. Unele dintre ele au ajuns pe nivelul minţii conştiente, în timp ce altele continuă să se deruleze în

concentrezi întotdeauna numai asupra lucrurilor de care nu dispui încă, nu asupra celor pe care le ai.

Dacă vei accepta să te eliberezi de convingerile tale subconştiente, te vei putea bucura de fiecare pas al călătoriei şi vei înţelege că ai deja succes, căci nu mai eşti sclavul opiniilor şi prejudecăţilor tale. Eliberează-te de acestea şi fa ceea ce îţi place cu adevărat. în acest fel, vei atrage mult mai rapid succesul în viaţa ta, mergând pe o cale infinit mai



## Capitolul 28



# *Banii*

Dacă doreşti să ai bani, trebuie să renunţi la mentalitatea de victimă, să nu mai dai vina pe alţii şi să îţi asumi în proporţie de sută la sută responsabilitatea. Trebuie să înţelegi că tu deţii controlul asupra vieţii tale şi că aceasta depinde numai de tine. Nu există nimeni în afara ta. Mentalitatea de victimă nu atrage niciodată banii; ea nu poate atrage decât şi mai multă sărăcie. Puterea creatoare a gândurilor noastre este atât de mare încât dacă ne aşteptăm să nu ne descurcăm din punct de vedere financiar, acest lucru chiar se întâmplă. Atunci când ne lamentăm şi dăm vina pe alţii, noi atragem din ce în ce mai mult realitatea pe care nu ne-o dorim. Autovictimizarea ne răpeşte întotdeauna puterea personală.

Încearcă să înţelegi că bogăţia nu este totuna cu banii. Noi suntem bogaţi indiferent dacă avem sau nu bani.

Banii nu te pot „face" fericit. Cu alte cuvinte, ei nu garantează în mod automat fericirea. în schimb, conştientizarea bogăţiei interioare te poate face să te simţi fericit şi senin. Acest lucru este absolut garantat, iar vestea cea bună este că noi ne naştem „bogaţi". Adevărata bogăţie

cunoaşterea naturală, cu talentele personale şi cu identitatea noastră, respectiv cu înzestrarea noastră nativă.

Ca de obicei, convingerile noastre legate de bani joacă un rol important în relaţia pe care o avem cu bogăţia exterioară. Există foarte multe interpretări greşite legate de acest subiect. De pildă, tu ce crezi că înseamnă: „Este mai uşor pentru o cămilă să treacă prin urechile acului decât pentru un om bogat să intre în împărăţia lui Dumnezeu” (Marcu 10:25)?

Eu sunt convinsă că adevărata semnificaţie a acestui verset nu are nimic de-a face cu ceea ce cred în mod curent oamenii. Chiar l-am întrebat odată pe maestrul meu, dr. Ihaleakalâ, iar acesta mi-a răspuns că noi nu trebuie să punem banii pe primul loc în ierarhia valorilor noastre. înaintea lor trebuie să îl punem întotdeauna pe Dumnezeu, şi desigur, iubirea. Cine face acest lucru se bucură inclusiv de bani. Acest lucru este garantat.

Este FOARTE IMPORTANT să înţelegi puterea gândurilor tale legate de bani. Dacă ai convingerea că banii sunt ceva imoral sau că cei care au foarte mulţi bani sunt lacomi ori au făcut ceva ilegal, banii te vor ocoli, căci mintea ta subconştientă crede că ei sunt ceva rău şi nu şi-i doreşte. în realitate, banii nu sunt nici buni, nici răi. Chiar şi oamenii bogaţi pot intra în împărăţia lui Dumnezeu. De aceea, nu-ţi mai face astfel de griji. Tu poţi obţine oricât de mulţi bani doreşti, dar mergi întotdeauna pe calea lui Dumnezeu (a iubirii), nu pe cea a egoului tău.

Nu este nimic rău în a avea foarte mulţi bani. Dimpotrivă, cei care dispun de resurse financiare pot face enorm de mult bine în această lume. în cazul meu, Dumnezeu mi-a dat infinit mai mulţi bani decât am nevoie sau decât mi-am imaginat vreodată că aş putea obţine. Convingerea mea este că Dumnezeu are anumite planuri legate de acest lucru, pe care nu le cunosc încă. Graţie resurselor pe care mi le-a oferit, pot ajuta foarte mulţi oameni şi mă simt recunoscătoare pentru acest lucru.

Pentru a ajunge în această situaţie a trebuit însă să am

*Banii*

Universul aşteaptă întotdeauna ca noi să facem primul pas. Acest lucru poate părea înfricoşător la început, dar cine are încredere în Univers se poate aştepta la veritabile miracole.

Oricât de greu ţi-ar veni să crezi acest lucru, dacă nu ai bani, cel mai probabil te temi de ei sau nu ţi-i doreşti la nivel subconştient. Este foarte posibil să crezi că altcineva trebuie să aibă grijă de tine sau să nu fii dispus să faci efortul necesar pentru a-i obţine!

Am asistat de multe ori la acest proces: am mulţi clienţi care au probleme financiare şi vin la mine ca să le dau sfaturi, iar atunci când le indic diferite oportunităţi şi le deschid diferite uşi, ei le refuză întotdeauna din diferite motive. Mi se pare de necrezut!

Dacă îţi doreşti cu adevărat bani, spune da! Nu te grăbi de la bun început să spui nu. Chiar dacă pe moment calea indicată nu te atrage, este important să spui DA oportunităţilor, căci această atitudine conduce la deschiderea altor şi altor uşi, şi nu poţi şti cine îţi poate oferi exact situaţia pe care ţi-o doreşti.

Nu mai da vina pe economie sau pe părinţii tăi pentru situaţia ta financiară!! TU eşti cel care îşi întoarce spatele oportunităţilor din faţa lui. Investeşte-ţi cu înţelepciune timpul. Lamentarea nu aduce niciodată dividende pozitive.

Creează ceva valoros, un produs sau un serviciu care rezolvă o problemă sau care uşurează viaţa oamenilor. Ajutarea altor oameni ne face întotdeauna să ne simţim mai bine, iar atunci când creăm ceva de valoare, oamenii vin singuri la noi, iar apoi ne recomandă şi altora.

Oamenii colaborează cu plăcere cu cei cărora le place cu adevărat ce fac. Ţie nu-ţi place când vezi că altcineva te ajută de drag, fiind dispus la orice efort suplimentar pentru a te satisface pe deplin? Nu eşti automat dispus să îl remunerezi cu plăcere pentru ceea ce face pentru tine?

Indiferent cu ce te ocupi, dă-ţi întotdeauna silinţa. în acest fel, multe uşi se vor deschide în faţa ta, la momentul

încredere, şi mai presus de toate, renunţă la orgoliu. Nu trebuie să ştii absolut totul despre o afacere pentru a o înfiinţa. Maestrul meu, dr. Ihaleakalâ, obişnuieşte să repete frecvent că nu îşi poate imagina un Dumnezeu care ne-a trimis în această lume fară să ne pună la dispoziţie toate lucrurile de care avem nevoie pentru a putea funcţiona impecabil în ea.

Renunţă la conştiinţa sărăciei, care îţi spune: „Poate că într-o bună zi voi câştiga la loto.” Dacă nu ai bani, cel puţin asumă-ţi responsabilitatea şi spune-ţi: „Optez pentru a nu avea bani în acest moment”, iar apoi continuă-ţi senin viaţa, chiar aşa, fară bani.

Iar în cele din urmă, aminteşte-ţi că nu toţi oamenii vin pe acest pământ pentru a face bani. Adevărata noastră menire este de a învăţa şi de a creşte din punct de vedere spiritual. Atât timp cât suntem pe cale, noi dispunem de toate lucrurile de care avem cu adevărat nevoie. De aceea, putem fi fericiţi şi împăcaţi chiar dacă nu avem foarte mulţi bani.

Dacă te vei detaşa de amintirile şi de programele tale subconştiente, Dumnezeu va putea să te ajute. El te va călăuzi către scopul tău suprem. Atât timp cât vei fi alături de El, nu vei avea de ce să-ţi faci griji.

Urmează-ţi întotdeauna pasiunea şi încrederea, iar de-a lungul procesului practică în permanenţă purificarea



## Capitolul 29



# *Eşti dispus să faci tot ce îţi*

Probabil că eşti tentat să răspunzi prin da, dar lucrurile sunt mai nuanţate. Spre exemplu, dacă nu ai bani în momentul de faţă, înseamnă că nu faci tot ce îţi stă în puteri pentru a-i obţine. De bună seamă, nu mă refer aici la angrenarea în activităţi ilicite, distructive sau periculoase.

în ultima vreme i-am studiat mai atent pe oamenii din jurul meu care se plâng că nu au bani. Mi-am spus în sinea mea: „îmi pare rău pentru că am creat situaţia în care aceşti oameni nu au bani. îmi asum în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru acest lucru.” în continuare, doresc să-ţi împărtăşesc ce am observat.

Uneori ne vine greu să vedem imaginea de ansamblu şi nu suntem dispuşi să facem diferite lucruri care nu ne sunt pe plac. Alteori nu suntem dispuşi să lucrăm ore suplimentare sau în timpul weekendurilor. Dacă i-am întreba însă pe cei care s-au îmbogăţit cum au reuşit acest lucru, am constata de fiecare dată că toţi au făcut anumite

Lucrurile sunt însă chiar mai nuanţate. Atunci când priveşti lucrurile dintr-o perspectivă mai amplă, nici măcar nu-ţi vine să numeşti „sacrificiu” efortul făcut, căci îţi este foarte limpede unde doreşti să ajungi. Procesul necesită într-adevăr efort, disciplină şi perseverenţă, dar atunci când îţi place ce faci, nu-ţi vine să îl numeşti „muncă”, şi cu atât mai puţin „sacrificiu”. Pe de altă parte, chiar dacă la modul general faci ce-ţi place, asta nu înseamnă că nu trebuie să faci când şi când inclusiv lucruri care nu îţi sunt pe plac, dar care fac parte integrantă din procesul general. Dacă înţelegi că aceste lucruri te conduc către scopul propus, este uşor să ajungi să faci cu satisfacţie chiar aceste lucruri mai puţin plăcute.

Noi avem tendinţa să emitem foarte multe judecăţi critice şi să ne asumăm foarte multe opinii, despre absolut orice. Nu întâmplător, cei care se plâng cel mai tare de eşecurile lor sunt chiar cei care îi critică cel mai vocal pe alţii. Ei cred că înţeleg exact ce şi cum ar trebui să facă ceilalţi oameni, şi nu-şi dau seama că principalul obstacol care le stă în calea succesului este chiar această tendinţă de a critica şi de a judeca în permanenţă.

Foarte mulţi oameni au o atitudine de „manager”. Ei preferă să nu lucreze pentru alţii sau să nu facă anumite lucruri, pentru că le consideră „prea grele”. Se spune că milionarii sunt creaţi la miezul nopţii, atunci când nimeni nu le vede eforturile, angajamentul şi tot ceea fac pentru a deveni astfel! Tu eşti dispus să munceşti multe ore suplimentare? Dar în weekenduri? Eşti dispus să îţi sacrifici o parte din viaţa personală şi relaţiile nesemnificative pentru a realiza ceea ce ţi-ai propus? Ei bine, marea majoritate a oamenilor nu sunt dispuşi. Dacă i-ai întreba însă pe cei care au bani cum au ajuns în această situaţie, cei mai mulţi dintre ei ţi-ar spune că au muncit multe ore suplimentare, inclusiv în weekenduri! Aşadar, tu ai întotdeauna de ales şi poţi alege orice îţi doreşti, dar nu trebuie să te plângi de rezultatele obţinute, şi nu îi mai

noi ne dorim anumite lucruri, dar nu suntem dispuşi să facem paşii necesari pentru a ajunge acolo unde dorim. Cu alte cuvinte, nu suntem dispuşi să facem tot ce ne stă în puteri. Oricât de dureros ar părea, noi suntem singurii responsabili pentru situaţia în care ne aflăm. De aceea, nu ar trebui să dăm vina pe nimeni altcineva. Noi avem o sumedenie de opinii şi de critici cu privire la orice, şi vorbim în permanenţă despre ceilalţi oameni, considerându-ne experţi în ce ar trebui şi ce nu ar trebui să facă aceştia. Din cauza acestei risipe de energie, noi nu ne găsim niciodată timp pentru a ne contempla pe noi înşine şi propria viaţă.

Este foarte important să nu mai vedem întotdeauna numai aspectele negative ale oportunităţilor care ne ies în cale şi să renunţăm la pretextele la care ne pricepem atât de bine, punându-ne astfel singuri beţe în roate. Această atitudine este distructivă şi nu are nimic de-a face cu gândirea pozitivă. Problema noastră este că suntem atât de apropiaţi de situaţiile neplăcute cu care ne confruntăm că nu mai vedem imaginea de ansamblu. Ca şi cum acest lucru nu ar fi de ajuns, mai şi credem că le ştim pe toate!

Noi trebuie să facem întotdeauna tot ce ne stă în puteri, indiferent ce dorim să realizăm. Poate că îţi vine să îmi răspunzi că munceşti deja foarte mult, dar asta nu înseamnă că faci tot ce îţi stă în puteri. Angajamentul este foarte important. Cine doreşte să aibă bani trebuie să fie „curajos”, să iasă din zona sa de confort şi să facă tot ce îi stă în puteri pentru a-şi îndeplini dorinţele inimii (nu cele ale intelectului). Acest lucru înseamnă să faci totul, să nu te lamentezi şi să ai încredere în inima ta că mai devreme sau mai târziu vei reuşi. Este foarte important să faci ceea ce îţi place cu iubire, să îţi asumi în proporţie de sută la sută responsabilitatea şi să te angrenezi în ceea ce faci în proporţie de sută la sută.

Concentrează-te asupra obiectivului tău. Fii dispus să faci sacrificii, să munceşti din greu atunci când este cazul, dar mai presus de toate să îţi urmezi inima, care ştie cel

Pare greu să renunţi la judecăţile critice şi să priveşti imaginea de ansamblu în condiţiile în care ai fost învăţat din fragedă pruncie să diseci realitatea, să o analizezi şi apoi să decizi ce anume este bun şi ce este rău pentru tine. Din fericire, tehnica Ho'oponopono reprezintă un instrument excelent, care ne ajută să ne schimbăm în bine viaţa fară a avea nevoie de această disecţie a realităţii. Această artă hawaiiană străveche de rezolvare a problemelor afirmă că există în noi o conştiinţă superioară care înţelege perfect imaginea de ansamblu şi care ştie ce este cel mai bine pentru noi. Această conştiinţă superioară nu aşteaptă altceva decât să îi acordăm permisiunea noastră pentru a ne aduce la picioare cele mai bune oportunităţi.

Elimină vechile amintiri şi programe subconştiente din mintea ta şi deschide-te în faţa noilor oportunităţi. Nu te mai folosi de vechile pretexte pentru a te opune şi nu mai fi pregătit să reacţionezi negativ la orice îţi oferă viaţa. Renunţă la opinii şi la judecăţi critice, şi multe uşi ţi se vor deschide în faţă, când te vei aştepta mai puţin.

De multe ori, viaţa te sileşte de foarte multe ori să te simţi neconfortabil, până când acest disconfort sfârşeşte prin a te trezi. Tu îţi schimbi atunci atitudinea şi obţii rezultate uluitoare. In final, vine o zi în care nu mai eşti dispus să treci prin tot acest proces complicat şi în care eşti dispus să renunţi la vechea ta identitate (asumată). Procesul poate părea înfricoşător, căci seamănă puţin cu o moarte. Actuala ta identitate (falsă) şi actualul tău simţ (fals) al realităţii trebuie să moară pentru ca tu să-ţi descoperi adevăratul sine. Partea cu adevărat tragică este că foarte mulţi oameni mor înainte de a descoperi cine sunt cu adevărat!

îndrăzneşte să experimentezi viaţa la fel ca un orb. Dezvoltă-ţi toate simţurile, nu doar cel al văzului. Fii atent la lucrurile care contează. Percepe viaţa într-o altă lumină.

ţi-e teamă. Dar mai presus de toate, fii dispus să faci tot ce îţi stă în puteri.





# *Bibliografie*

**THE FOUNDATION OF I, INC.** (Freedom Of the Cosmos) şi IZI, LLC. Oahu, Hawaii. Instrumentele, materialele şi informaţiile legate de arta hawaiiană Ho'oponopono sunt folosite cu permisiunea acestora, în cadrul seminarelor:

*Self-Identity through Ho'oponopono* · *www.hooponopono.org*

Extrase din cartea *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*

De Jill Boite Taylor, Ph.D | Copyright Jill Boite Taylor,

2006 Trademark of My Stroke of Insight, Inc.

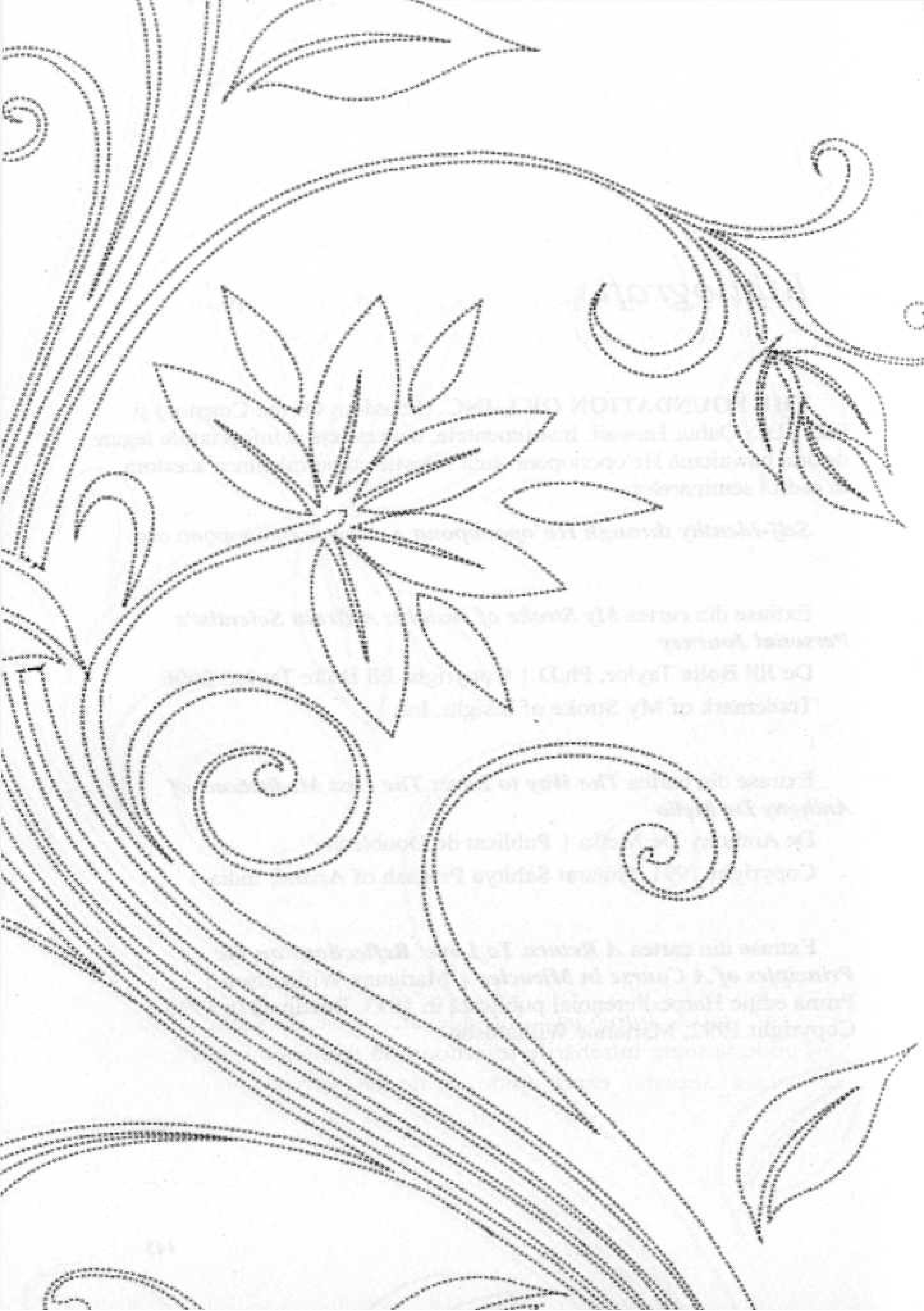
Extrase din cartea *The Way to Love: The Last Meditations of Anthony De Mello*

De Anthony De Mello | Publicat de Doubleday Copyright

1991, Gujarat Sahitya Prakash of Anand, India

Extrase din cartea *A Return To Love: Reflections on the Principles of A Course in Miracles* | Marianne Williamson |

Prima ediţie HarperPerennial publicată în 1993.



# *Despre autoare*

***Mabel Katz nu numai că te inspiră să te schimbi.***
***EA îţi va schimba viaţa pentru totdeauna!***

**Mabel Katz** transmite o inspiraţie ce poate dura o viaţă. Prin abordarea ei unică, Mabel le oferă oamenilor instrumentele de care au nevoie pentru a-şi schimba viaţa şi pentru a obţine rezultate de lungă durată. Viziunea ei se adresează esenţei oamenilor, adică sufletului lor. Intr-adevăr, foarte mulţi oameni afirmă că învăţăturile ei le-au schimbat pentru totdeauna viaţa.

Mabel este o autoritate recunoscută la nivel internaţional în domeniul străvechii arte numite Ho'oponopono. Ea a studiat intensiv timp de 12 ani împreună cu maestrul Ihaleakalâ Hew Len (doctor în filozofie). Esenţa acestei arte este cât se poate de simplă: abandonează-te şi lasă-1 pe Dumnezeu să acţioneze prin tine. La urma urmelor, cine poate şti cel mai bine ce este just şi perfect pentru noi, decât numai Dumnezeu?

Autoare a cărţii *Cea mai uşoară cale*, în care descrie tehnica Ho'oponopono şi strategiile ei de afaceri care conduc la un succes garantat, Mabel Katz a publicat recent o ediţie specială a acesteia, cu un bonus particular: *Cea mai uşoară modalitate de a înţelege arta Ho'oponopono, cele mai limpezi răspunsuri la cele mai frecvent puse întrebări.* Intr-adevăr, această ediţie specială răspunde la toate întrebările referitoare la tehnica de purificare: în ce constă aceasta, când, unde şi de ce trebuie practicată ea. Purificarea nu este altceva decât ştergerea amintirilor şi

Seminarele lui Mabel i-au determinat pe foarte mulţi părinţi să îşi înveţe copiii arta Ho'oponopono. Acest lucru a încântat-o pe Mabel, care adoră să lucreze cu copiii. Cu această ocazie, ea a realizat că pe piaţă nu există nicio carte pentru copii referitoare la Ho'oponopono. De aceea, ea este încântată să anunţe că intenţionează să scrie o astfel de carte, intitulată *Cel mai uşor mod de a creşte.* Cartea va avea ilustraţii frumoase şi va prezenta învăţăturile de bază din sistemul Ho'oponopono în maniera unei cărţi de poveşti.

Cartea pe care o scrie Mabel la ora actuală se numeşte *Frecvenţa zero.* La baza ei stă convingerea sa că atunci când te afli pe nivelul zero (în acea stare de conştiinţă în care nu mai există opinii, judecăţi critice, aşteptări şi convingeri), tu eşti complet deschis în faţa înţelepciunii şi bunătăţii lui Dumnezeu, care va avea grijă să îţi creeze cele mai minunate oportunităţi, la momentele cele mai potrivite.

în stilul şi cu graţia ei inimitabile, Mabel transcende practic frontierele limbajelor. Cărţile ei au fost traduse şi publicate în engleză, spaniolă, coreană, portugheză, suedeză, germană, franceză, rusă, ebraică şi română.

Născută în Argentina, Mabel s-a mutat în anul 1983 la Los Angeles, unde a devenit o contabilă şi consultantă financiară de succes. în anul 1997, ea şi-a înfiinţat propria companie, Your Business Inc., care nu numai că i-a sporit succesul, dar a şi ajutat-o să lucreze mai uşor cu alţi oameni. Compania ei a prosperat, ajutând alte afaceri să crească şi să se extindă.

O veritabilă vedetă în comunitatea latin-americană din Los Angeles, Mabel a fost moderatoarea popularelor emisiuni de radio şi televiziune intitulate *Despertar* (Trezirea) şi „Showul lui Mabel Katz”, în cadrul cărora le-a oferit americanilor de origine latină instrumentele necesare pentru a-şi începe şi pentru a-şi extinde afacerile, dar şi pentru a avea relaţii armonioase şi pentru a descoperi succesul financiar.

La zece ani după ce şi-a început propria afacere, Mabel

să prospere, precum şi la talk-show-urile ei, şi să îşi urmeze pasiunea inimii. La ora actuală ea călătoreşte prin întreaga lume şi ţine conferinţe şi seminare, continuând să inspire astfel oameni din toate culturile.

Ca o consecinţă a realizărilor ei personale şi de afaceri, dar şi a generozităţii sale naturale, Mabel a primit aprecieri la nivel local, naţional şi internaţional.

*„ Viaţa se derulează de la sine şi devine mult mai uşoară dacă ne dăm la o parte din calea ei şi nu ne mai opunem ei. ”*

*—Mabel Katz*

Telefon/Fax: (818) 668-2085 | support@mabelkatz.com

www.mabelkatz.com

**www.hooponoponoway.com | www.zerofrequency.biz | www.businessbyyou.com**



# *Resurse legate de arta Ho'oponopono recomandate de*

**Cartea lui Mabel**

*http://www. mabel katz. com/products_books. html*

Descoperă mai multe informaţii legate de arta Ho'oponopono şi de călătoria personală a lui Mabel citindu-i cartea, *Cea mai uşoară cale.*

**întrebări şi răspunsuri legate de Ho'oponopono**

*http://mabelkatz. com/telewebcasts-monthly-q-and-a. htm*

Pe măsură ce vei continua să afli informaţii legate de arta Ho'oponopono, vei acumula fară doar şi poate din ce în ce mai multe întrebări. De aceea, consultă filmele video postate de Mabel pe site-ul ei în care răspunde la aceste întrebări. în acest fel, o poţi asculta indiferent unde te afli în această lume.

**Ştiri legate de Ho'oponopono**

*http.//hooponoponoway. corn*

înscrie-te şi primeşte informaţii de ultimă oră, sfaturi şi actualizări legate de Ho’oponopono. înscrierea este gratuită.

**Blogul lui Mabel, ce include un forum şi ştiri**

*http://hooponoponoway. corn*

Citeşte ultimele articole postate de Mabel pe blogul ei. Poţi de asemenea să îţi relatezi propriile istorii legate de această învăţătură, să faci comentarii şi să pui întrebări.

**Website-ul oficial al lui Mabel Katz**

*http.//MabelKatz. corn*

Poţi găsi aici informaţii legate de Mabel Katz, de orarul ei,

**Your Business, Inc.**

*h ttp://BusinessByYo u. com*

Descoperă Iubirea, Bogăţia şi Fericirea prin practica Ho'oponopono, sub îndrumarea lui Mabel Katz şi a Dr. Ihaleakalâ Hew Len. Pe acest site poţi găsi informaţii legate de evenimentele la care participă cei doi, filme video, înregistrări audio şi instrumente, inclusiv Ceeports®

**Mabel's RSS News Feed**

*http://hooponoponoway. com/feed*

Prin înscrierea pe acest site, poţi primi ştiri referitoare la blogul lui Mabel direct pe email sau pe cititorul tău RSS favorit.

**Programul de afiliere al lui Mabel Katz**

*http://MabelK.atz.com/affiliates.htm*

înscrie-te în cadrul acestui program şi lasă-ne să te răsplătim pentru ceea ce faci, respectiv pentru împărtăşirea cărţii *Cea mai uşoară cale* cu alţi oameni.

**Urmăreşte-o pe Mabel pe Twitter**

*http://twitter.com/MabelKatz*

Citeşte aici ultimele informaţii legate de călătoria Ho'oponopono a lui Mabel.

**Urmăreşte-o pe Mabel pe Facebook**

*http://facebook.com/MabelKatz*

Interacţionează cu Mabel pe pagina ei de Facebook.

**Urmăreşte-o pe Mabel pe Youtube**

*http.//youtube. com/MabelKatz*

Urmăreşte aici filmele video şi interviurile lui Mabel.

**Lasă o mărturie vocală sau sub formă de text**

*214-615-6505, ext. 9450* sau *support@mabelkatz.com*

Mabel îşi doreşte sincer să îţi asculte mărturia referitoare la felul în care învătătura ei ti-a influentat viata.

# *Cum poate fi contactată autoarea*

Mabel este recunoscută în domeniul eficacităţii personale prin seminarele ei ţinute pentru corporaţii şi indivizi. Ea îşi combină experienţa de viaţă acumulată în 25 de ani de practică a contabilităţii şi a consultanţei cu o formulă foarte simplă, bazată pe principiile Ho'oponopono. Ea predă un sistem de principii practice aplicate pentru rezolvarea problemelor şi obţinerea rezultatelor dorite. Aceste seminare sunt deosebit de eficiente pentru accelerarea revelării conştiinţei de sine, pentru asumarea responsabilităţii în proporţie de sută la sută, pentru îmbunătăţirea productivităţii şi pentru promovarea răspunderii personale.

Mabel organizează seminare pe tema abundenţei şi împlinirii personale într-o manieră naturală şi cât se poate de uşoară.

*„ Cu toţii avem puterea de a ne schimba viaţa fară să depindem de altcineva sau de altceva din lumea exterioară. ”*

*– Mabel Katz*

Pentru informaţii suplimentare legate de seminarele şi cursurile lui Mabel, dar şi pentru a-i comanda cărţile, o poţi contacta pe autoare pe adresa:

*Your Business, Inc.*

Your Business, Inc. P.O. Box 427

Woodland Hills, CA 91365

*Telephone/Fax: (818) 668-2085*



**PRINT**
**multicolor**

Str. Bucium nr. 34 Iaşi
tel.: 0232/211225
fax: 0232/211252
office@printmulticolor.ro
www.printmulticolor.ro

**SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE**

Pe scurt, răspunsul la această întrebare este: „Tu însuţi!" Oricât de surprinzător ţi s-ar părea la prima vedere, aceasta nu este o veste proastă, ci una bună.

Motivul pentru care faci în permanenţă acest lucru este că nu ştii cum şi de ce îl faci. Această carte te ajută nu numai să înţelegi cauza tuturor problemelor tale, ci şi ce poţi face pentru a nu le mai crea în continuare. Iar partea cea mai frumoasă este că acest proces este cât se poate de simplu!

Citind cartea *Cea mai uşoară cale de a-ţi trăi viaţa*, vei descoperi secretele care te vor ajuta să îţi redescoperi adevăratul sine, să te pui din nou la unison cu viaţa şi să îţi recapeţi „puritatea inimii", care reprezintă o stare de luciditate perpetuă. Cu această ocazie, vei afla că marea majoritate a dificultăţilor cu care te confrunţi sunt cauzate de tiparele şi amintirile tale (păstrate din trecut), care sunt rulate la infinit de mintea ta subconştientă, împiedicându-te să fii cel care eşti cu adevărat. Vei descoperi astfel că nu există probleme în afara ta şi că, de vreme ce există în interiorul tău, tu ai capacitatea de a-ţi asuma în proporţie de sută la sută responsabilitatea pentru ele şi de a le depăşi.

Aceste adevăruri şi aceste tehnici reprezintă secrete străvechi practicate în cadrul tehnicii numite Ho'oponopono. Ele sunt la fel de relevante şi de uşor de aplicat astăzi cum erau cu secole în urmă. Cunoaşterea şi aplicarea lor este fără doar şi poate *Cea mai uşoară cale de a trăi* o viaţă abundentă, fericită şi care să te conducă la împlinire.

„Această carte uimitoare este plină de înţelepciune şi de iubire. Este inspirată şi are efecte terapeutice. Pe scurt, este o veritabilă capodoperă spirituală."

— Dr. Joe Vitale, autorul cărţilor *Zero limite* şi *Aşteaptă-te la miracole*

www.divin.ro

ISBN 978-606-8420-02-8




ADEVĂR DIVIN